AUGUSTA MOLL WEISS



LE LIVRE DU FOYER

LIBRAIRIE ARMAND COLIN

LE LIVRE

DU

FOYER

LIBRAIRIE ARMAND COLIN

Dictionnaire-manuel-illustré des Sciences usuelles, par E. BOUANT. In-18, 814 pages, 2500 gravures, relié toile, tr. rouges............... 6 fr. »

Astronomie, Mécanique, Art militaire, Physique, Météorologie, Chimie, Biologie, Anatomie, Physiologie, Zoologie, Botanique, Géologie, Minéralogie, Microbiologie, Médecine, Hygiène, Agriculture, Industrie, etc.

Dictionnaire-manuel-illustré des Connaissances pratiques, par E. BOUANT. In-18, 748 pages, 1600 gravures, relié toile, tr. rouges... 6 fr. »

Hygiène, Médecine pratique, Économie domestique, Économie rurale, Jardinage, Chasse, Pêche, Cuisine, Recettes pratiques, Jeux, Sports, Villes d'eaux, Savoir-vivre, Législation usuelle, Administration, Finances, Assurances, Instruction, Écoles spéciales, Professions et Métiers, etc.

Une Maison bien tenue : *Conseils aux Jeunes Maîtresses de Maison*, par Mme MARIE DELORME. In-18, relié toile, 4 fr. 50 ; — broché.......... 3 fr. 50

La Petite Cuisine, par Mme MARIE DELORME. In-18, broché............ 1 fr.

Notions d'Hygiène pratique, par le Dr GALTIER-BOISSIÈRE. In-18, 295 gravures, 8 planches en couleur, relié toile, 4 fr. ; — broché..... 3 fr. 50

Hygiène, par le Dr J. WEILL-MANTOU. In-18, broché.................. 3 fr. 50

La Puériculture *du Premier âge*, par le Dr A. PINARD. In-18, cartonné.. 1 fr. 50

Cours complet d'Éducation Physique à l'usage de la Jeunesse des Écoles : Hygiène et Physiologie, Gymnastique suédoise, Jeux et Sports, par Raoul FABENS et L. G. KUMLIEN. In-8 écu, 213 figures, 3 tableaux hors texte, — broché.................................. 2 fr. 75

Le Corps et l'Ame de l'Enfant, par le Dr MAURICE DE FLEURY. In-18, relié toile, 4 fr. 50; — broché.................................. 3 fr. 50

AUGUSTA MOLL-WEISS
Fondatrice et Directrice de l'*École des Mères.*

LE LIVRE DU FOYER

La science du bien-être. — La maison et ses dépendances. — Le vêtement et l'alimentation. — Le foyer et ses hôtes : maîtres et serviteurs, parents et invités. — Le gouvernement de la maison : organisation du ménage, budget, épargne, etc. — L'hygiène et les soins aux malades. — La puériculture, etc.

300 figures — 20 tableaux

PRÉFACE par le Docteur GILBERT-BALLET
Professeur à la Faculté de Médecine de Paris.



LIBRAIRIE ARMAND COLIN
5, rue de Mézières, PARIS
1910

A la mémoire

de

Mr Émile CHEYSSON

PRÉFACE

Offrir aux jeunes filles et aux femmes françaises un livre où soient réunies et exposées avec compétence, d'une façon claire, précise, suffisamment détaillée, concise toutefois, les notions que ne devrait ignorer aucune de celles qui ont ou sont appelées à avoir la direction d'une maison, tel est le but que s'est proposé l'auteur du *Livre du Foyer*. C'est avec plaisir que nous avons accepté l'honneur de présenter ce livre à ses lectrices, qui ne peuvent pas ne pas être nombreuses.

On a, depuis le XVII[e] siècle surtout, après Fénelon, beaucoup disserté sur l'enseignement des filles, mais on a fait, depuis quelque trente ans, beaucoup pour leur instruction : on a voulu que la fille du peuple sache lire, écrire, compter, qu'elle possédât quelques notions de géographie et d'histoire ; c'est fort bien. Quant à la bourgeoise, sans en vouloir faire une précieuse, on a incontestablement élargi le cadre de son savoir : nos mères, à condition égale, savaient certainement beaucoup moins que ne savent aujourd'hui nos filles. A celles-ci, on donne dans les lycées, dans les cours, dans les institutions diverses de suffisantes « notions de tout ». Et il y faut applaudir, car en augmentant le bagage intellectuel de nos femmes, on a réussi à rétrécir l'abîme qui naguère les séparait intellectuellement par trop de leurs maris. Pourtant on a un peu oublié que s'il est bon que la femme sache

beaucoup de choses, qu'à l'occasion même elle soit capable de « discourir », elle est faite surtout pour « faire de bonne soupe » et ne doit qu'après songer aux « beaux discours ».

Or lui apprend-on à faire « la bonne soupe » ? Hélas, insuffisamment. Prenez une jeune femme de la bourgeoisie ; si le hasard ne vous a pas fait tomber sur une exception, vous constaterez qu'elle connaît assez la littérature et l'histoire, qu'elle parle non tout à fait sans compétence de Rembrandt ou de Michel-Ange, de Beethoven ou de Wagner, mais qu'elle est fort en peine de dresser son budget ou de donner le moindre conseil technique à sa cuisinière ; elle a bien quelquefois appris dans quelque association patriotique à panser les blessures qu'on se fera en temps de guerre, mais elle serait fort embarrassée de soigner son bébé atteint de rhume ou de lui composer un régime s'il a de la diarrhée. La nécessité aidant, elle finit par apprendre tout cela tant bien que mal, plutôt mal que bien, incomplètement en tout cas, par l'habitude et la routine, après des erreurs et des faux pas. Ces erreurs et ces faux pas ne sont pas sans inconvénients : s'ils se répètent, les intérêts du ménage en peuvent pâtir et aussi, ce qui est plus grave, sa bonne union, car il y a, dit-on, des maris peu tolérants.

Chez la femme du peuple, l'ignorance des notions qui font la bonne ménagère a des inconvénients encore plus graves. En usant mal de son maigre budget, en ne tirant pas tout le parti qu'elle pourrait des modiques ressources dont elle dispose, elle entretient la gêne à son foyer, où pourrait souvent régner presque l'aisance. Le mari déserte ce foyer où il trouve peu d'agréments, pour « l'assommoir » où il ruine sa santé et absorbe, à son propre détriment et à celui des siens, une bonne part de son salaire. En certaines villes, on a noté que, chez l'ouvrier, les ravages de la tuberculose sont en raison directe de l'élévation de ce salaire. C'est que plus l'ouvrier touche, plus il boit. La famille ne profite nullement d'une augmentation de ressources qui va surtout au cabaret. La faute en est sans doute a de vieilles et fâcheuses habitudes, courantes dans certains milieux.

Mais ces habitudes n'ont-elles pas été engendrées beaucoup par la faute de la femme ? Que celle-ci, mieux instruite sache rendre l'intérieur de son modeste logis plus agréable, que la cuisine y soit mieux soignée (et une ménagère adroite fera souvent *bien* avec *peu*), que la maison soit mieux tenue, le mari aura moins de tendance à déserter le milieu familial.

On conçoit dès lors l'utilité d'un livre où la femme, riche ou pauvre, trouvera d'utiles renseignements sur l'organisation de la demeure, sur l'alimentation, sur les vêtements, sur le gouvernement de la maison, sur les soins à donner à la personne, aux malades, aux enfants et aux vieillards, bref sur tout ce qui concerne le rôle de la bonne ménagère.

Nul n'était mieux à même d'écrire un tel ouvrage que l'auteur du *Livre du Foyer*. Mme A. MOLL-WEISS qui s'est consacrée depuis longtemps à l'enseignement ménager, qui a fondé l'*École des Mères* et la dirige avec un grand savoir, une réelle intelligence et beaucoup de dévouement, fait en le publiant œuvre vraiment utile. Son livre, de lecture attrayante, bien conçu, nous pouvons dire bien pensé, est assuré de trouver excellent accueil auprès de tous ceux qui s'intéressent à l'économie domestique, à l'hygiène et aussi au progrès social qu'on sert sans doute en perfectionnant notre législation, mais qu'on sert aussi et souvent mieux en travaillant à perfectionner les individus.

Pr GILBERT-BALLET.

---

*

AVANT-PROPOS

L'enseignement ménager n'a pris place que depuis peu d'années dans nos différents programmes d'enseignement des jeunes filles, et cependant l'économie domestique n'est pas une science de date récente. Sans remonter à l'*Économique* de Xénophon, nous trouvons en France, dès 1393, *Le Ménagier de Paris,* traité de morale et d'économie domestique, composé par un bourgeois parisien ; il contient des faits historiques et *des instructions précises sur l'art de diriger une maison ;* l'auteur y recommande déjà aux jeunes ménagères la douceur, la bonté vis-à-vis de leurs serviteurs : « Si l'un d'eux tombe malade, toutes choses communes arrières, vous-mesme pensez de lui trés amoureusement[1] et charitablement et le revisitez en avançant sa guérison ».

Puis, c'est *La Maison bien réglée* du célèbre maître d'hôtel Audiger qui, au XVIIe siècle, nous donne toutes les indications nécessaires à la bonne organisation de l'intérieur ; en même temps, il énumère quel doit être l'ensemble

1. Affectueusement.

des qualités du personnel et cela dans ses moindres détails ; la cuisinière, par exemple, « doit se connaître en viande parce que c'est elle qui s'en va à la vallée[1], à la boucherie, à la rôtisserie, ainsi qu'au marché aux poissons pour les jours maigres. Il faut aussi qu'elle sache faire une bonne soupe, déguiser toutes sortes de viandes, en faire des ragoûts, ainsi que des poissons et des œufs et toutes sortes de légumes pour les autres jours. Comme aussi ne pas ignorer la manière de faire quelques compotes et quelques autres bagatelles pour le dessert.

Elle doit tenir toujours la vaisselle bien propre et bien nette, ainsi que la cuisine et ne point prodiguer inutilement le bois et le charbon, non plus que les autres choses dont elle a le maniement. Elle doit être encore bien sage et de bonne conscience dans les comptes qu'elle rend de sa dépense, n'être ni querelleuse ni flatteuse, s'appliquer uniquement à contenter son maître et sa maîtresse, et les servir toujours aux heures qu'ils lui prescrivent. Il est encore de son devoir de balayer la montée et la salle à manger, de tenir le tout bien propre et de tâcher surtout de faire le profit de la maison ». Explication complète qui, par plus d'un point, diffère des exigences que les maîtresses de maison peuvent se permettre aujourd'hui, mais qui renseignait copieusement les dames pour lesquelles elle était écrite.

Les *Civilités* d'Érasme[2] souvent traduites, souvent imitées, nous offrent aussi quelques renseignements intéressants sur l'ordonnance des repas, le service, etc...

Charles de Ribbe[3] en nous faisant connaître les *Livres*

1. Marché des volailles ; il se tenait à Paris, quai des Grands-Augustins.
2. Première traduction, en 1537, par Pierre Saliat.
3. Ch. de Ribbe : *Le Livre de Famille*, A. Mame et Fils, édit.

de Raison[1] nous a permis d'apprécier une catégorie de traités d'économie domestique du plus grand intérêt.

« Le *Livre de Raison* n'était à l'origine qu'un modeste livre de comptes, nous dit-il, mais, lors même qu'il se réduisait à ces proportions, il empruntait à l'esprit qui l'inspirait un intérêt bien supérieur à celui que peut offrir la sèche mention de détails d'affaires. A certains moments, le cadre s'étendait ; des préoccupations plus élevées, des idées, des réflexions morales prenaient place d'elles-mêmes à côté et au sujet d'un article de recette ou de dépense. »

Il en est qui relatent toute l'histoire d'une famille du Rouergue, celui des Curières de Castelnau, par exemple ; il va de 1346 à nos jours ; il est repris de père en fils avec une conscience qui montre bien que tous considéraient sa mise à jour comme une sorte de pieux devoir familial. Le fils aîné le continuait à la mort du père. C'est ainsi qu'arrivé au dernier feuillet de son livre, M. de Villeneuve écrit : « Livre de raison commencé le 1er octobre 1716, ayant fini le précédent que feu Mr. H. de Villeneuve, mon père, avait écrit depuis le 1er octobre 1696. Je jure ici, par tout ce qu'il y a de plus sacré, n'y avoir rien mis contre la vérité ».

Pour tous ces pères de famille, c'est la manière la meilleure de faire passer leurs convictions, leurs idées économiques et morales, dans l'esprit de leurs enfants. « C'est le moyen d'améliorer le sort de la famille par une expérience domestique toujours plus sûre et plus efficace que le raisonnement. — C'est pour tourner à votre avantage les fautes mêmes que j'ai commises que je vais vous donner les règles de conduite suivantes » (*Livre de Raison* d'Antoine de Courtois).

1. Livres de « comptes ».

Presque toujours, c'est au père qu'incombe le devoir de tenir le livre de raison ; la mère n'y met la main que très exceptionnellement, et à condition que le père soit mort, les enfants étant encore trop jeunes pour lui succéder dans cette tâche : « A l'honneur et gloire de Dieu ! Livre de raison de moy, Isabeau de Giraud, tenu depuis la mort de mon bon mari et commencé le mois d'avril 1781. »

Il semble donc, en résumé, que, jusqu'au XIXe siècle, ce sont les chefs de famille, les hommes, qui se soient surtout préoccupés de l'éducation ménagère de leur descendance. Cependant, vers 1845, un traité plus complet qu'aucun de ceux que nous avons cités fit son apparition. Il avait pour auteur une femme, Mme Millet-Robinet ; nos mères s'en sont toutes servi. Véritable encyclopédie de tout ce qui est relatif à la maison, — de ville ou de campagne, — *La Maison rustique* est une formidable énumération de recettes, de conseils, qui ne nous satisferait sans doute plus entièrement aujourd'hui, mais qui, à l'époque où elle parut, marquait un progrès considérable sur tout ce qui s'était fait jusqu'alors. Nombreuses furent, depuis, les imitations partielles ou totales de cette utile compilation. Si cependant, malgré cette surabondante production, nous nous décidons à notre tour à aborder ce même sujet, c'est qu'il nous a semblé qu'à chaque époque correspond une conception nouvelle des choses et que l'économie domestique doit, actuellement, être considérée sous un angle nouveau correspondant à l'évolution générale de l'éducation féminine.

*
* *

L'on a souvent cité la page où Mme de Maintenon s'écrie : « Les femmes ne savent jamais qu'à demi, et le peu qu'elles

savent les rend fières, dédaigneuses, causeuses et dégoûtées des choses solides. » En supposant cette affirmation vraie autrefois, elle ne l'est plus aujourd'hui. La femme, tout comme l'homme, cherche à approfondir les notions qu'elle reçoit, à compléter ses études, à les pousser le plus loin possible et, si on pouvait lui adresser un reproche, ce ne serait plus celui de ne « savoir qu'à demi », ce serait d'être encore souvent « dégoûtée des choses solides », si, par choses solides, Mme de Maintenon entend la partie pratique et matérielle de la vie. C'est là une conception de nos esprits latins qui est loin d'être propre à la femme ; elle nous vient de la supériorité que nous attribuons au travail intellectuel sur le travail manuel. En réalité, le travail est supérieur non par les organes qu'il met en jeu, mais « par la manière » dont ces organes le réalisent.

Il faudrait donc, après avoir inspiré aux femmes le désir de perfectionner leur savoir, faire naître en elles la volonté de l'employer pour le bien-être et le bonheur de la famille.

Malheureusement, la plupart d'entre elles, même parmi les plus intelligentes et les plus instruites, ont eu le tort de confondre la richesse et le bonheur. Ce fut une erreur d'une importance capitale, qui dévia toute leur action ; il suffit d'y réfléchir quelques instants pour s'en rendre compte.

Le bonheur n'est pas en relation directe avec l'importance de la recette, — ce serait admettre implicitement que les riches sont les plus heureux — ; le bonheur relève de causes multiples : il dépend du savoir-faire autant que du savoir, du caractère plus encore que du porte-monnaie ; il dépend de l' « atmosphère familiale » bien plus que de la somptuosité de l'intérieur. Or, cette atmosphère, c'est la femme qui la crée, et *elle la crée en grande partie par sa*

présence. La nursery sans mère, le coin du foyer sans femme ont beau être « heimisch », comme disent nos voisins les Allemands, il y manque l' « âme », tant que celle qui en a établi l'ordonnance, qui en gouverne l'économie, n'est pas là. Si donc, pour gagner un surcroît d'aisance, elle abandonne la maison, il est à prévoir que le bonheur qui semblait facilité par un apport d'argent plus considérable est au contraire diminué par l'absence de celle qui en est l'origine ; il peut même arriver qu'il soit complètement et à jamais compromis par cette absence, et la classe ouvrière nous en fournit de frappants et tristes exemples.

Mais il ne suffit pas que la femme reste au foyer pour que l'harmonie y règne et que le bonheur y élise domicile ; il faut encore que la maîtresse de maison sache établir cette harmonie, qu'elle sache équilibrer la dépense et la recette, si minime que soit cette recette ; qu'elle connaisse les règles qui président à l'organisation d'un intérieur sain, à l'établissement d'une alimentation rationnelle, à l'éducation des enfants, aux soins à donner aux vieillards et aux malades. Il faut que sa science, si grande soit-elle, se soit en quelque sorte « humanisée », c'est-à-dire adaptée aux choses de la vie courante. C'est une étude compliquée, et fort étendue ; c'est elle que nous avons entreprise dans les pages qui vont suivre. Utile aux femmes qui restent au foyer, elle est indispensable à celles que le travail appelle au dehors une partie de la journée ; car diriger de loin et ordonner rapidement, nettement, exigent une science plus complète et plus certaine que la facile et constante surveillance qui permet à chaque instant du jour de modifier ou de corriger des indications incomplètes ou erronées.

Nous ne nous dissimulons pas qu'à vouloir ainsi réunir dans un seul ouvrage ce qui pourrait faire toute une bibliothèque, nous courons le risque d'être incomplets; aussi notre préoccupation a-t-elle moins été de ne rien omettre des renseignements que l'on pouvait attendre de nous, que d'aiguiller toute la science ménagère, actuellement si populaire dans notre pays, dans la voie des applications de la science aux faits de la vie quotidienne, de démontrer aux femmes, que, même dans ses manifestations les plus modestes, elle n'est indigne d'aucune d'elles.

Mais précisément parce que nous avons projeté de les y intéresser toutes, il nous a paru insuffisant de composer une sorte de traité pratique de la science appliquée aux choses de l'intérieur. La science domestique actuelle ne se différencie pas seulement, en effet, de celle qu'enseignait la *Maison bien réglée* d'Audiger, parce que le raisonnement et la réflexion y tiennent la place de la routine; mais parce qu'elle apprend aux jeunes filles et aux femmes à distinguer entre la beauté de convention, qui trop souvent ne vient que du prix des choses, et la beauté réelle qui dépend des objets eux-mêmes et de leur harmonieux groupement, parce qu'elle est, et qu'elle sera de plus en plus, un moyen d'éducation sociale.

Elle est un moyen d'éducation sociale lorsqu'elle ne se limite pas à considérer la vie économique d'une classe donnée, mais qu'elle met toutes les classes en présence avec la louable préoccupation de les faire se mieux connaître, et par cela même, se mieux comprendre; lorsque, de l'ensemble de faits particuliers, elle déduit les lois générales d'hygiène, d'ordre, d'activité, de bonté qui régissent les familles heureuses et prospères de tous les milieux sociaux; lorsqu'elle

démontre aux femmes que la fortune ne les libère d'aucun de leurs devoirs vis-à-vis de ceux qui les entourent, et que la maîtresse de maison tient dans sa main l'avenir de la famille et de la nation.

Ouvrir l'âme des femmes, des jeunes filles, à la compréhension de ces vérités sociales, c'est les préserver à tout jamais de la mesquinerie où les humbles devoirs de la vie ordinaire, accomplis sans poésie et sans idéal, finiraient par les entraîner.

*
* *

Étudier la science domestique, ce n'est donc pas « enfermer la femme dans un pot-au-feu[1] », comme le disait plaisamment l'un des plus éminents propagandistes de l'enseignement ménager ; c'est au contraire travailler à la libérer des constantes préoccupations ménagères auxquelles la soumet le plus souvent une science incertaine ou un savoir-faire insuffisant. Elle peut aller plus vite parce qu'elle sait mieux et elle économise ainsi un temps précieux qu'elle consacrera — sans préjudice pour son intérieur — à d'autres études, à d'autres travaux.

Rousseau, dans un de ses mauvais jours, s'est écrié : « Croyez-moi, mère judicieuse, ne faites pas de votre fille un honnête homme, faites-en une honnête femme et soyez sûre qu'elle en vaudra mieux pour elle et pour nous. » Nous croyons pour notre part qu'il ne suffit pas toujours à notre époque qu'une jeune fille soit une honnête femme, qu'il lui faut souvent tremper son courage, sa volonté, ses forces physiques jusqu'à se confondre avec l'honnête homme dont

1. Cheysson : Lettre au *Temps*, 1904.

nous parlait La Bruyère[1]. Parfois, en effet, il lui faut remplir leur double tâche, et c'est pourquoi, il faut à celles de nos filles qui la veulent bien remplir, à côté de la froide science théorique, l'application de cette science à tout ce qui touche à la vie, l'emploi de leur intelligence à ce qui peut l'embellir, en atténuer les difficultés et en réduire les tracas.

A. M.-W.

1. « Une belle femme qui a les qualités d'un honnête homme est ce qu'il y a au monde du commerce le plus délicieux : l'on trouve en elle tout le mérite des deux sexes. »

LE LIVRE DU FOYER

PREMIÈRE PARTIE

DE L'ÉCONOMIE DOMESTIQUE

CHAPITRE I

PRINCIPES FONDAMENTAUX

SOMMAIRE. — Qu'est-ce que l'économie domestique ? — Principes fondamentaux :

A. — *De l'ordre :* L'ordre dans les ressources matérielles. — L'ordre dans l'emploi de nos forces physiques et de nos ressources intellectuelles. — L'ordre moral. — B. — *De l'activité.* — C. — *De la propreté.*

QU'EST-CE QUE L'ÉCONOMIE DOMESTIQUE ?

Qu'est-ce que l'économie domestique, la science domestique[1] ? Est-ce l'art de bien cuisiner, comme beaucoup se l'imaginent ? Non, l'art culinaire est une des parties de l'économie domestique, ce n'est pas l'économie domestique. Est-ce l'hygiène ? Pas davantage, l'hygiène est bien la base sur laquelle s'élève l'édifice, ce n'est pas l'édifice.

Qu'est-ce donc que l'économie domestique ?

On croirait d'abord pouvoir définir l'économie domestique

1. Montaigne disait : « Je requiers d'une femme mariée au-dessus de toute autre vertu la vertu économique » et de Vitry : « L'économie domestique consiste non pas à augmenter indéfiniment, mais à bien distribuer et à employer sagement le revenu de chaque famille. »

la science de toute la partie matérielle de la vie, mais en y refléchissant, on voit que cette partie-là touche de si près à des questions d'ordre vraiment supérieur, que l'on est tenté de définir l'économie domestique comme *la science du bonheur et de la prospérité de la famille.* Or, dans notre vie moderne, tout est soumis à la nécessité du budget. On peut dépenser une même somme de mille manières différentes : *savoir la dépenser avec le plus de profit pour le bien-être de tous,* voilà en quoi consiste l'économie domestique.

Pour nous résumer, nous dirons donc :

A. — *L'économie domestique est la science de toute la partie matérielle de la vie ;*

B. — *Elle tend à produire avec les ressources les plus restreintes la plus grande somme de bien-être possible ;*

C. — *D'elle, dépendent en grande partie le bonheur et la prospérité de la famille et de la société.*

A. — L'étude de la partie matérielle de la vie est une science utile entre toutes puisqu'elle contribue à ce que Spencer appelle la première de toutes les activités : *la conservation de nous-mêmes.*

Comment pouvons-nous nous conserver nous-mêmes? De deux manières :

1° En nous plaçant dans les meilleures conditions de vie matérielle, en veillant à ce que l'habitation, le chauffage, la ventilation, l'éclairage, etc., soient aussi bien établis que possible ;

2° En augmentant la force de résistance de l'individu, grâce à une bonne alimentation, à un vêtement rationnel, à une propreté corporelle bien comprise, à des exercices physiques adaptés à son âge, à son sexe, à sa résistance personnelle, et à un repos suffisant.

B. — Mais ces conditions optima sont limitées par nos ressources. Plus la maîtresse de maison sera experte en économie domestique, plus elle saura, même avec un budget modeste, procurer de bien-être à ceux qui l'entourent.

Là où l'ignorante « jette », celle qui sait trouve l'élément d'un mets ou la matière d'un vêtement. Elle fera des *découvertes,* de *petites inventions pratiques.* Organisatrice intelligente et fidèle, elle donnera l'illusion d'une richesse qu'elle n'a pas et qui n'est pas nécessaire. L'économie domestique nous apprend donc *non seulement à équilibrer notre budget,* mais à l'*équilibrer de telle sorte que tous y trouvent le plus de satisfaction possible.* C'est là une des difficultés du rôle qui incombe à la femme, mais lorsqu'elle veut et qu'elle sait, rien ne lui est impossible.

C. — Ce n'est pas tout encore : la science domestique enseigne aussi comment on soigne les malades et comment on évite les maladies, comment on élève les *tout petits,* comment on dirige les domestiques, etc. Il ne faut pas croire que son programme soit trop vaste; toutes ses parties se complètent; toutes ont trait à la *prospérité de la famille et de la société.*

Nous disons *de la société,* non seulement parce que la société résulte du groupement des familles, mais aussi parce que l'action de la maîtresse de maison ne saurait se borner à la défense hygiénique et économique de ceux qui lui sont chers; qu'elle doit, dans la mesure de ses moyens, l'étendre à tous ceux qui l'entourent.

PRINCIPES FONDAMENTAUX

La science domestique n'aboutirait à aucun résultat appréciable si elle ne s'établissait sur de solides principes fondamentaux.

Apprendre aux jeunes femmes, aux jeunes filles, quelles sont les propriétés des tissus, les inconvénients d'une alimentation mal comprise, les dangers des milieux malsains, c'est bien ; mais leur apprendre à considérer en face les multiples occupations qui s'échelonnent dans la journée d'une mère de famille, à les classer par ordre d'importance, à évaluer le temps qu'elles demandent, à déterminer l'instant où elles se feront, est mieux encore.

*
* *

DE L'ORDRE

Tout dans la maison, tout dans l'évolution de la famille dépend de l'ordre.

Qui ne connaît des femmes actives et consciencieuses toujours harcelées par l'heure, toujours en retard, ne jouissant jamais d'un instant de répit, sans cependant arriver jamais à remplir toute leur tâche, simplement parce qu'elles ne se sont pas donné la peine d'y réfléchir sérieusement, *de l'ordonner ?* Le temps employé à classer les besognes, à évaluer les efforts et à les distribuer avec intelligence, n'est certainement pas du temps perdu.

Qu'est-ce donc que l'ordre ?

L'ordre est la disposition intelligente et pratique des richesses que nous possédons.

Ces richesses sont de trois sortes :

1° Richesses matérielles : Argent, temps (le nôtre et celui des autres), espace, denrées, santé (forces physiques);

2° Ressources intellectuelles ;

3° Ressources morales.

L'ORDRE DANS LES RESSOURCES MATÉRIELLES

L'argent. — L'ordre dans la dépense des revenus de la famille est, ainsi que nous le verrons, l'une des causes les plus importantes de sa prospérité. Pour y arriver d'une manière aussi précise que possible, il faut établir son *budget :* c'est grâce à lui que l'équilibre peut se faire entre les recettes et les dépenses. Rien ne paraît plus facile à première vue, rien n'est en réalité plus difficile : il y faut une habileté consommée, et pour l'appliquer sérieusement, une fois qu'il est établi, une ferme volonté est nécessaire. Aussi avons-nous attribué à l'étude du budget tout un chapitre auquel nous renvoyons nos lectrices[1].

Le temps. — Une autre de nos richesses, et non la moins

1. Voir page 365.

importante, c'est le temps, denrée précieuse, denrée que peu d'entre nous évaluent à sa véritable valeur : « J'entends dire qu'on fera telle ou telle chose pour tuer le temps. *Tuer le temps,* c'est un suicide. » *(Carnet d'un Solitaire.)* Le jour où nous aurons vraiment compris cette vérité, ce jour-là, bavardages, commérages, visites inutiles auront perdu tous leurs attraits : on utilisera *son temps* le mieux possible, et l'on utilisera celui des autres dans le meilleur sens de leur activité et du bien général.

Pour arriver à ce double résultat, il est nécessaire *de bien distribuer le temps,* chose infiniment plus délicate qu'on ne pourrait croire.

Aussi faut-il : se rendre compte du travail ; le diviser entre les différentes personnes qui doivent le faire ; le distribuer avec intelligence ; attribuer un ordre à la marche du travail ; ne varier l'emploi du temps, de ses aides et le sien que le plus rarement possible ; enfin, exiger la ponctualité dans la réalisation du programme tracé.

Ceci est vrai au point de vue général tout aussi bien que pour le ménage.

Dans la maison, le travail change peu ; le transformer en habitude[1], c'est le simplifier dans une notable mesure.

Il faut, par exemple, refaire les lits chaque jour, balayer chaque jour les différentes pièces, faire les nettoyages, préparer les repas, etc. ; une fois la besogne connue et distribuée, il y aura *économie de temps* à organiser l'emploi des journées et des semaines d'une façon aussi définitive que possible, tant pour éviter les tâtonnements et les pertes de temps, que pour éviter les ordres multiples qui, même donnés amicalement, ont très souvent la propriété d'irriter nos aides.

La règle établie, observée, continuée durant une période assez longue, devient insensiblement une sorte de loi à laquelle on obéit inconsciemment. Mais cette loi serait insuffisante à établir l'ordre si elle n'était soutenue par des obli-

1. L'habitude est la reine et emperière de ce monde.

MONTAIGNE.

gations de *ponctualité*. Cela est d'autant plus nécessaire que les membres de la famille sont plus nombreux; en effet, un intérieur bien dirigé est comparable à un engrenage où chaque roue arrêtée ou retardée entraîne l'arrêt ou le retard des autres roues. Elle serait insuffisante aussi si tous — maîtres aussi bien que serviteurs — ne s'y soumettaient pas. N'oubliez pas, jeunes maîtresses de maison, que tout gouvernant, élevé ou modeste, en décrétant une loi commence d'abord, implicitement, par la décréter pour lui-même.

L'ordre dans l'espace. — La maîtresse de maison dispose d'une autre richesse : l'espace.

Dans les grandes villes, la place est bien plus mesurée que dans les campagnes.

Quel que soit l'emplacement qui appartienne à la maîtresse de maison, elle doit, pour que l'ordre y règne, observer quelques règles générales.

1° Ne jamais oublier — ce qu'il semble presque inutile de dire — que deux corps ne peuvent à la fois occuper un même espace, par exemple, qu'un meuble prend la place d'un égal volume d'air, et, par conséquent, redouter l'encombrement des meubles et des tentures ;

2° Dans les pièces où l'on travaille, tout sacrifier à la commodité du travailleur ;

3° Éloigner le plus rapidement possible tous les déchets produits par le travail, surtout s'ils donnent lieu à des émanations, à des fermentations, à des poussières comme cela a lieu à la cuisine ;

4° Supprimer les bibelots sans valeur qui augmentent inutilement le travail du personnel. A la cuisine, la batterie de cuisine *de parade* pourra elle aussi disparaître sans inconvénient ;

5° Enfin utiliser les espaces dans lesquels on ne vit pas pour y loger les armoires.

Dans les armoires, employer une place restreinte quoique suffisante pour serrer les effets et les objets : restreinte pour que le nombre des armoires ne devienne pas trop encombrant; suffisante pour qu'on puisse prendre un objet

sans être dans l'obligation de déplacer tous les autres, ce qui est une grande cause de désordre.

Nous reviendrons sur ces questions en parlant de l'organisation de la maison.

L'ordre dans l'emploi des denrées et dans leur achat. — Nous employons dans la maison : des aliments, des étoffes, de la mercerie, du linge de corps, du linge de ménage, des vêtements proprement dits, des coiffures, des chaussures, du combustible pour le chauffage et pour l'éclairage.

Quand, comment et dans quelles proportions faut-il faire ces achats? Comment faut-il régler la distribution des provisions? Comment faut-il conserver ces provisions?

Ces questions ont une solution différente selon les matériaux et aussi selon les régions, les climats, la place dont on dispose.

Il est en effet plus avantageux, et comme prix et comme économie de temps, d'acheter l'épicerie, les pommes de terre, les légumineuses, etc., par quantités assez considérables; on évite ainsi les courses inutiles, les pesées inexactes, le taux onéreux du commerce de détail; mais encore faut-il avoir la place de ranger ces provisions. Tel procédé pratique et économique en province l'est moins à Paris où la place est extrêmement réduite.

C'est ainsi que la Parisienne ne pourra guère rassembler de grandes provisions de linge, ne sachant quelle place leur assigner dans ses armoires exiguës. En toute circonstance, agissons selon le milieu et le bon sens.

De toutes manières, le but poursuivi par la ménagère serait manqué si elle laissait ses provisions à la disposition de tous. Elle doit les distribuer *elle-même* au fur et à mesure des besoins ; ce qui ne veut pas dire qu'elle donnera *chaque jour,* le sucre, le café, le macaroni nécessaires, mais qu'à certains jours elle renouvellera ou complètera les petites provisions de la cuisinière ou de la femme de chambre, mesures utiles tant pour les aliments et le vin, que pour le linge, les articles de nettoyage, etc. *Ses livres,* dont nous parlerons longuement à propos du budget, lui permettront

d'ailleurs un contrôle efficace et nécessaire tant de ses aides que de ses fournisseurs.

Il faudra encore qu'elle range méthodiquement ses différentes provisions selon leur nature : les pommes de terre à l'abri de la lumière ; la farine, les légumes secs à l'abri de l'humidité, etc. Une maison bien aménagée, bien approvisionnée, organisée avec intelligence, est la joie de la maîtresse de maison, la cause première d'une quantité d'économies intéressantes qui permettent une vie plus large et plus agréable.

L'ORDRE DANS L'EMPLOI DE NOS FORCES PHYSIQUES ET DE NOS RESSOURCES INTELLECTUELLES

La force physique, conséquence d'une bonne santé, n'est pas une richesse négligeable, ni une richesse dont il faille laisser l'emploi au hasard des circonstances. Il faut en tirer le meilleur parti en soumettant *notre activité* à certaines règles sans lesquelles elle ne saurait être vraiment productive. Nous y reviendrons[1].

Combien de nos jeunes filles nous faisaient concevoir les plus grandes espérances, tant qu'elles étaient élèves de nos lycées, de nos écoles primaires supérieures ; à peine entrées dans la vie, elles semblent s'appliquer à fuir tout ce qui pourrait contribuer à leur développement intellectuel. Cependant, la femme contemporaine doit être aussi jalouse de sa valeur intellectuelle que de sa valeur morale ; c'est à cette condition qu'elle maintient son foyer. Il faudra, lorsque jeunesse et beauté auront disparu, qu'elle soit devenue l'indispensable compagne, la conseillère écoutée de son mari et de ses enfants. Au lieu de gaspiller son intelligence en propos mondains, en courses dans les magasins ou dans les salons, elle devra toujours réserver quelques instants de sa journée à sa culture propre. Il est impossible que la jeune fille de dix-huit à vingt ans sache tout ce qu'une femme de quarante ans doit savoir. L'enseignement qu'elle a reçu était destiné bien plus à ouvrir son esprit qu'à lui apprendre quelque chose de définitif.

1. Voir page 388.

On objectera qu'il est bien difficile à une jeune femme d'atteindre à tout ce qu'elle doit faire ; répéterons-nous encore que l'on arrive à faire beaucoup lorsque l'on sait organiser, ordonner sa vie, et que les efforts les plus productifs ne sont pas ceux donnés par à-coup, mais ceux que l'on donne continuellement, régulièrement, fussent-ils de courte durée ?

Il ne suffit pas pour bien user de nos ressources intellectuelles de travailler à leur culture, il faut encore distinguer parmi elles, et, sans en négliger *absolument* aucune, développer davantage d'abord celles qui peuvent nous être plus utiles, ensuite celles pour lesquelles nous avons le plus de dispositions naturelles. Une jeune femme peut, par exemple, se perfectionner dans l'étude des langues vivantes afin de les enseigner à ses fils, ou de collaborer au travail de son mari, en même temps qu'elle se livrera pour son compte particulier à telle ou telle étude qui l'attire davantage.

L'ORDRE MORAL

De l'observance de ces différentes règles, naît l'ordre moral qui en est la conséquence logique. Une maîtresse de maison qui apprécie la valeur du temps et de l'argent, qui évalue l'importance du travail avec justesse, pour peu qu'elle sache dans son milieu cultiver le respect des uns pour les autres, la déférence des cadets pour les aînés, la soumission des jeunes, des moins instruits, pour ceux qui le sont davantage, aura dans son modeste empire réalisé une organisation morale idéale ; beaucoup de familles semblables formeront naturellement et par extension, des sociétés où le travail, le respect des individus et des lois tiendront la première place.

* * *

DE L'ACTIVITÉ

Le temps des stériles contemplations est passé, nous n'avons plus aujourd'hui que le droit d'être des femmes actives ; or, par *actives,* nous ne voulons pas dire *agitées*. Bien des femmes[1] mènent une

1. Et bon nombre d'hommes, sous ce rapport, sont femmes.

existence trépidante, qui semble une perpétuelle course au clocher : ce ne sont pas les vraiment actives. D'autres s'affolent pour la moindre besogne supplémentaire, un dîner à rendre, un blanchissage à ranger ; d'autres encore organisent, de temps à autre, de grands branle-bas qui font la terreur de toute la maisonnée : ce sont les agitées ; elles n'ont pas compris que l'activité réelle est celle qui est à la fois *constante et mesurée*. C'est sûrement à une femme semblable que Proud'hon pensait lorsqu'il s'est écrié : « La femme est la désolation du juste ! » Elles font prendre en horreur et la femme et le foyer tout entier.

Il ne s'agit pas en effet de donner de temps à autre un « coup de collier » ; le travail ainsi fait est toujours défectueux et fatigant. Point de ces nettoyages « à fond » qui arrivent comme des catastrophes ; une maîtresse de maison vraiment digne de ce titre répartit le travail — ainsi que nous l'avons dit plus haut — le règle de telle sorte qu'il se fait journellement et *sans bruit*, sans extra, par conséquent sans dérangement, car *ce qui est la règle ne dérange jamais*. Nous insistons sur un autre point : l'activité ininterrompue que la maîtresse de maison réclame de ses domestiques, elle doit l'exiger d'elle-même. Quelques-unes trouveront la loi un peu dure, c'est affaire d'habitude : d'ailleurs si le bon exemple s'impose, le mauvais s'impose aussi ; on a le droit de réclamer d'autrui d'autant plus qu'on fournit soi-même davantage.

Cependant il ne suffit pas simplement de travailler sans perdre un instant, il s'agit encore de *proportionner l'effort au résultat* et de choisir entre les occupations en présence les plus urgentes et aussi les plus importantes, c'est ainsi que l'activité devient vraiment productive.

S'il est possible à la ménagère, selon qu'elle est plus ou moins habile, de procurer avec une même dépense plus ou moins de bien-être à son entourage, elle peut aussi, selon qu'elle a su employer le temps dont elle dispose, arriver à un résultat plus ou moins important. L'étude intelligente de ce résultat, par rapport au temps employé et à l'effort

dépensé, est des plus importantes : c'est de son application que dépend la supériorité d'une femme.

*
* *

DE LA PROPRETÉ. La propreté est le complément indispensable de l'esprit d'ordre qui range et qui organise, de l'activité qui détermine l'effort et le sens dans lequel il convient de le faire.

On dit qu'un objet est *propre* lorsqu'il est net de toute tache, de toute poussière.

La *propreté* d'un intérieur est due à ce que tous les objets qui s'y trouvent et l'intérieur lui-même sont propres.

Il y a deux manières de nettoyer : la mauvaise et la bonne.

La mauvaise salit pour nettoyer[1] ; la bonne nettoie sans salir.

La propreté est en réalité la plus simple et la meilleure forme de l'hygiène.

Lutter contre les poussières, les enlever, que ce soit à la surface du corps, des meubles ou des vêtements, que ce soit en nettoyant les parquets ou en renouvelant l'atmosphère, c'est faire œuvre d'hygiéniste, tout en remplissant un des devoirs essentiels de la ménagère. Il faut désirer que l'ordre matériel finisse par devenir une sorte de réflexe, il faut souhaiter plus encore que la propreté finisse par devenir un vrai *besoin*. Le désordre et la malpropreté doivent causer une sorte de *souffrance* à la maîtresse de maison.

Une maison bien tenue ne doit pas être sale même au moment où on va la nettoyer : en d'autres termes, la nettoyer, c'est *l'entretenir propre*.

Il faut habituer les enfants, s'habituer soi-même à respecter le résultat des efforts d'autrui et s'appliquer à ne pas salir.

C'est là un modeste devoir social, on pourrait même dire la simple marque d'une bonne éducation ; quoi qu'il en soit,

1. Exemple : Épousseter avec un plumeau, balayer en faisant un nuage de poussière, essuyer ses mains à son tablier.

son observation est intéressante, puisqu'elle facilite la tâche de ceux qui nous servent.

Comment encourager les domestiques à bien entretenir la maison si, à peine leur besogne achevée, vous détruisez le résultat de leur travail? C'est par l'exemple que l'on fait toute éducation ; prendre devant un serviteur des précautions pour ne pas salir, cela équivaut certainement à de longs discours sur la nécessité, sur l'importance de la propreté.

Éloigner les poussières, c'est aussi écarter les germes mauvais, les microbes pathogènes; cette simple opération ménagère, lorsqu'elle est bien faite, est donc une véritable mesure prophylactique.

CHAPITRE II

LA MAITRESSE DE MAISON

SOMMAIRE. — Qualités de la maîtresse de maison. — Elle sera simple. — Elle sera clairvoyante et indulgente. — Elle sera ferme. — Elle sera instruite. — Elle sera ingénieuse et gaie. — Ses relations avec les beaux-parents.

QUALITÉS DE LA MAITRESSE DE MAISON

Voici la jeune épouse; jusqu'ici, guidée par sa mère, elle a traversé la vie sans se rendre compte des obstacles qu'une main dévouée écartait sans cesse; la voici seule, prête à fonder un foyer à son tour. La part qui lui revient dans la fondation de ce foyer est importante, car c'est d'elle que dépend en réalité son organisation.

Aussi faut-il qu'aux nobles qualités de prudence et de loyauté, de travail, de bonté et de fierté nécessaires à l'honnête homme, elle joigne encore les vertus modestes qui assurent le bonheur et l'harmonieux agencement du foyer domestique.

Leur liste est longue et l'énumération qui suit forcément incomplète; à chacune de nos lectrices de la parachever, sans se décourager de tout ce qu'on exige d'elle.

ELLE SERA SIMPLE

Que tout d'abord la jeune femme soit simple; et, si elle n'est pas riche, qu'elle comprenne bien que le bonheur n'est pas incompatible avec la médiocrité des ressources. Ce n'est pas en effet

l'ameublement moderne et luxueux qui décore les appartements de quelques-unes de ses amies qui les rend heureuses. Il n'y a ni honte, ni malheur à utiliser, par exemple, les meubles de l'ancienne chambre de jeune fille, de la chambre de garçon du mari pour la nouvelle demeure, quitte à les compléter par quelques riantes et simples acquisitions. Combien cet intérieur, adapté aux ressources, sera plus personnel que ces appartements meublés d'un seul coup de meubles de pacotille, qui n'ont aucun lien avec le passé, qui, par conséquent, n'évoquent aucun souvenir et rappellent plutôt l'hôtel où l'on passe que le foyer où l'on vit !

Les jeunes femmes aiment la parure. Qui ne les excuserait ? Qui même ne leur recommanderait de redouter le laisser-aller qui trop souvent, au lendemain du mariage, transforme la coquette fiancée en une femme à l'allure négligée ? Pourvu qu'elles discernent l'accessoire de l'utile, et ne sacrifient à leur toilette que les sommes qu'elles peuvent sans inconvénient distraire de leur revenu et les instants qui leur restent lorsqu'elles ont accompli les obligations plus sérieuses qui leur incombent. N'ont-elles pas, d'ailleurs, des doigts agiles, habiles à transformer un vêtement démodé, à rafraîchir un chapeau, à coudre une lingerie fine et solide et n'est-il pas naturel qu'elles tirent quelque profit de leur savoir-faire ?

Nul travail ne paraît indigne d'elle à la maîtresse de maison intelligente. Quand bien même il faudrait balayer, épousseter, cuisiner. « Fi ! Les vulgaires occupations ! » s'exclament quelques amies élégantes. Mais elles auront beau faire, elles ne persuaderont pas à la bonne ménagère qu'il soit si vulgaire de veiller à l'hygiène du logis, à la propreté du vêtement, de se préoccuper de la santé de ceux que l'on aime et que l'on désire voir bien portants. « Ce n'est pas la grandeur ou la petitesse de la tâche accomplie qui en fait la grandeur ou la vulgarité, c'est l'esprit dans lequel on s'en acquitte » (Mme Carlyle).

Sans doute, au début, la multiplicité des responsabilités

nouvelles pourra lui sembler un peu lourde ; sans doute, elle hésitera et s'effarouchera parfois de certaines particularités du caractère de celui qu'elle a épousé et qu'elle connaît souvent très imparfaitement, mais nous ne craignons pas d'affirmer que l'acclimatement sera moins difficile, de moins longue durée pour la jeune et sérieuse ménagère que pour les mondaines frivoles qui n'ont jamais le temps de rester chez elles, et jamais n'ont le temps de faire la connaissance de leur mari, de faire sa conquête définitive. Viennent les épreuves : les danseurs de cotillon, les flirteurs professionnels disparaissent, et la mondaine reste seule en face d'un étranger qui ne saura la comprendre, s'il peut encore, par hasard, l'aimer. Le plus souvent, isolé dans la vie par l'abandon inconscient de celle qu'il avait choisie, il s'est créé ailleurs d'autres affections qui suffisent à remplir son cœur.

Si nos élégantes pouvaient savoir la douceur des soirées familiales passées au coin du feu ; si elles pouvaient se douter du charme de la soirée *exceptionnellement* consacrée aux plaisirs mondains, avec quel élan elles abandonneraient leur vie artificielle ! Cette soirée donnée au monde n'est plus la corvée qui vient s'ajouter au fastidieux emploi des heures de la journée — corvée que quelques-unes arrivent à assimiler à un travail ! — c'est l'instant de récréation délicieuse pendant lequel on écarte délibérément les soucis et les pensées graves, pendant lequel on *s'amuse* simplement. Au théâtre, quels rires joyeux répondent aux saillies des comédiens ! A l'Opéra, quelle émotion profonde s'empare des âmes aux accents pénétrants de Manon ou de Lohengrin ! Chez les amis qui vous ont invités, on trouve tout bien car l'on n'a eu à s'occuper de rien et on ne pense qu'à une chose, remercier ceux qui se sont efforcés de vous faire passer quelques heures agréables. Le souvenir de ces soirées se continue bien au delà des heures qu'elles emplissent, comme aussi la joie de s'y rendre avait commencé dès l'instant où elles avaient été décidées. Tant il est vrai que la rareté du plaisir en augmente l'intensité !

Aussi les femmes instruites et réfléchies devraient-elles

diriger tous leurs efforts vers une vie plus simple, moins chargée de préoccupations inutiles, moins encombrée d'occupations superflues. On a quelquefois accusé l'économie domestique d'accabler les femmes sous le lourd fardeau du ménage ; nous pensons, au contraire, ainsi que nous l'avons déjà dit, que sa connaissance intelligente et raisonnée doit amener une réduction, une simplification de notre vie.

La simplicité de la jeune femme se retrouvera dans ses rapports avec tous ceux qui de près ou de loin auront affaire au jeune ménage : assistés, auxiliaires, fournisseurs, amis. La maîtresse de maison s'adressera à eux sans se targuer de son rang social auprès des humbles, sans hésiter à reconnaître la supériorité sociale ou autre de ceux qui sont au-dessus d'elle.

Ce qu'une âme simple et bonne peut faire de bien dans un milieu ulcéré, douloureux, ceux-là seuls qui ont souffert ont pu s'en rendre compte ! Il est des témoignages d'intérêt amical qui élèvent si bien ceux qui en sont l'objet, qu'ils les mettent au-dessus des défaillances de la vie. Quant à la *déférence* que la jeune épouse témoignera aux personnes plus âgées avec lesquelles elle se trouvera en relations, elle est naturelle et peut avoir pour l'avenir du jeune ménage d'excellents résultats.

Si nous insistons sur ces qualités, c'est qu'elles sont loin d'être courantes, c'est que dans l'évaluation du doit et de l'avoir des deux époux, elles méritent d'être cotées plus haut qu'on ne pense.

ELLE SERA CLAIRVOYANTE ET INDULGENTE

L'indulgente bienveillance de la maîtresse de maison ne l'empêchera pas d'être *clairvoyante ;* être clairvoyante, c'est presque toujours pour elle la meilleure manière de prévenir les réprimandes.

M. de Talleyrand, en parlant de Mme de Rémusat, disait : « Clari est plus ingénieuse, plus piquante dans sa manière favorable de juger, que la malignité ne peut l'être dans l'art savant des insinuations et des réticences. Clari justifie tou-

jours celui qu'elle défend, sans jamais offenser celui qu'elle réfute. » Double éloge de la *bonté* et du *tact* de cette noble femme.

« La bonté est le principe du tact et du respect pour autrui, la condition première du savoir-vivre » (Amiel). Avoir du tact, c'est agir comme il faut agir, c'est parler comme il faut parler, sans froisser personne, en tenant compte des mille susceptibilités latentes. Le tact est à la fois l'intelligence de l'esprit et celle du cœur : l'une ou l'autre de ces intelligences ne suffit pas, il faut leur double concours ; c'est pourquoi les personnes qui ont du tact sont si rares. Les conseils à donner pour l'acquérir sont peu nombreux ; le seul qu'on puisse formuler avec la certitude de ne pas se tromper, *c'est de ne pas trop parler*. Un auteur dramatique a dit qu' « un passage supprimé n'est jamais sifflé », un penseur moderne ajoute : « Tout ce qu'il n'est pas nécessaire de dire est *nuisible* à dire. » Ce sont là deux sages règles de conduite qui se complètent. On a souvent accusé les femmes d'être bavardes ; ce n'est pas qu'elles parlent plus que les hommes, mais bien qu'elles parlent davantage de questions futiles, et aussi qu'elles sont facilement caustiques. L'acquisition d'un savoir plus complet nous semble la meilleure manière d'apporter à la pensée de la femme des éléments plus intéressants que ceux sur lesquels elle s'exerçait jusqu'ici, et, par contre-coup, de transformer le bavardage qu'on lui reproche en causerie.

Jamais on ne saurait trop prêcher aux jeunes maîtresses de maison, que leur jeunesse même entraîne facilement à être trop rigoureuses, trop absolues, trop sévères à pratiquer ce que Nicole, au XVIIe siècle, appelait la « charité domestique ». On a dit souvent que l'indulgence est la conséquence de l'expérience ; on peut l'acquérir, en partie du moins, avant que d'être âgée en se mettant à la place de ceux que l'on prétend juger, en se demandant si l'on connaît suffisamment les mobiles, *tous* les mobiles qui les ont fait agir et en reconnaissant honnêtement que rien n'est plus difficile que de porter un jugement équitable.

Notre jeune femme, tout en étant indulgente, patiente et bonne, ne sera pas faible ; la faiblesse est la marque extérieure d'un esprit timoré, indifférent, très souvent paresseux.

S'il ne faut pas exagérer nos qualités combatives, il ne faut pas les annihiler non plus. Nous avons vu des jeunes femmes qui, par crainte du travail supplémentaire momentané que leur infligeait le départ d'un domestique ou d'une nourrice, préféraient fermer les yeux, garder le domestique, la nourrice, au prix de compromissions condamnables.

Excuser un instant de paresse, un oubli, une étourderie, voilà de l'indulgence ; accepter, et de façon continue, malgré les observations et les conseils, les manquements constants aux devoirs les plus sérieux, voici la faiblesse qui prépare la perte définitive de l'autorité d'une maîtresse de maison.

ELLE SERA FERME

Entre la dureté et la faiblesse se trouve un moyen terme qui a nom *fermeté :* c'est vers lui qu'il faut diriger nos efforts, c'est lui qu'il faut tâcher d'atteindre. Nous savons bien que cela n'est pas toujours facile, mais c'est une raison de plus pour essayer. Être ferme, c'est ne pas condamner sans preuves, ni à la première faute ; mais c'est aussi ne pas tout accepter pour ne gêner ni ses commodités ni sa paresse. Si la rudesse décourage, déprime ou exaspère, si la faiblesse amollit et avilit, la fermeté est une barrière des plus efficaces aux fautes qui résultent du laisser-aller, de la négligence, de l'indolence. C'est dans sa conscience, dans sa raison, dans un savoir éclairé et *dans son courage* que la jeune femme trouvera les éléments qui l'aideront à conquérir la fermeté.

C'est de cette fermeté que dépend la *dignité* de la maîtresse de maison si nécessaire à son action complète, à son *autorité,* ce que Lacordaire qualifiait : une supériorité qui produit l'obéissance et la vénération.

Sans doute, ces lignes vont paraître « vieux jeu » à

quelques jeunes femmes qui s'imaginent que l'émancipation féminine consiste précisément dans l'abandon des qualités de réserve et de tenue auxquelles la dignité correspond ; aucune des « féministes » qui ont quelque valeur n'a ainsi compris la question. L'émancipation de la femme ne saurait correspondre à un amoindrissemant de sa valeur morale ; elle est plutôt la possibilité pour elle d'arriver à une compréhension plus complète et plus nette de ses devoirs, par une éducation et une instruction plus élevées.

ELLE SERA INSTRUITE

La maîtresse de maison sera donc *instruite,* tant pour être la directrice compétente de son intérieur et de ses domestiques, pour créer à son esprit une autre occupation que la critique aisée des défauts d'autrui, pour être la conseillère de son mari et son amie, que pour être la réelle éducatrice de ses enfants.

En parlant de Mme de Rémusat, M. de Talleyrand dit encore : « L'esprit de Clari est fort étendu et fort orné ; lorsqu'elle veut bien paraître instruite, elle donne une marque de confiance et d'amitié. » Certes, mieux vaudrait être ignorante que *pédante,* et Mme de Rémusat nous donne là un bel exemple à suivre, mais lorsqu'il s'agit de nos enfants, il est bon qu'ils se rendent compte de la supériorité de leur mère, qu'ils la considèrent comme la plus avisée, la plus compétente, — et Mme de Rémusat elle-même, sans craindre de paraître pédante, discute morale ou philosophie avec son fils. — Cela est nécessaire surtout au moment où les jeunes gens débutent dans les études sérieuses. Plus tard, lorsqu'ils seront devenus des hommes, ils établiront facilement des compensations entre le savoir et la bonté, entre l'intelligence et l'érudition ; aux jours de l'adolescence, leur horizon est encore trop borné pour qu'ils soient capables d'embrasser de vastes étendues ; ils jugent vite, comme tous les ignorants et... tous les enfants ; il est nécessaire à ce moment-là qu'ils se rendent compte de la supériorité, même littéraire et scientifique, de leur mère. C'est l'heure où son action est plus utile, où l'affection, l'admiration, l'estime et la con-

fiance qu'elle inspire peuvent servir de dérivatif et de régulateur à ces jeunes imaginations qu'un rien enflamme, à ces jeunes cœurs qu'un besoin d'aimer, d'admirer obsède. Nous ne voudrions pas que l'on déduisît de ces lignes que nous rêvons d'une femme qui fait de son salon, de sa table, une succursale des différentes académies : rien n'est beau qu'à sa place. La femme ne se souviendra de son savoir que lorsqu'il faudra diriger, instruire autour d'elle, que lorsqu'elle pourra aider aux recherches du mari, à l'éducation des enfants, au perfectionnement de la maisonnée. Sa science, son bon sens, sa claire raison seront toujours prêtes, à la première requête, à rendre leurs bons offices : encore faut-il qu'il y ait requête.

ELLE SERA INGÉNIEUSE ET GAIE

Mais sa science serait lourde, son savoir-faire incomplet s'ils n'étaient soutenus par son *ingéniosité*. C'est grâce à cette ingéniosité qu'elle donnera à tout ce qui l'entoure un air pimpant, élégant, qu'elle créera l'illusion du confort et même de la richesse.

Active amie de l'ordre, elle complètera l'ensemble de ses qualités par la *gaieté*. Si nous classons la gaieté parmi les vertus de la femme, c'est que la gaieté est à la vie ce que le Soleil est à la nature ; elle illumine, elle embellit tout ce qu'elle touche. Elle fait paraître les jours heureux plus brillants, les jours tristes moins pénibles. Le sourire ne relève pas seulement le coin des lèvres, il relève aussi les courages abattus, il donne la force d'agir, de lutter, de vaincre. « Beaucoup de petites peines qui ne sont rien lorsqu'on en rit deviennent des afflictions si on les considère avec un esprit trop sérieux[1]. »

Sans doute, n'est pas gai qui veut, mais qui le veut suffisamment peut arriver à ne pas accorder une importance démesurée aux petites choses ; qui le désire vraiment peut, ne serait-ce que par esprit de justice, ne pas faire souffrir

1. Arvède Barine : *Portraits de Femmes* (Mme Carlyle). Hachette et Cie, édit.

les autres des contrariétés et des ennuis auxquels ils ne peuvent rien. Et si de ces efforts honnêtement faits, il ne résulte pas de la gaieté, au moins pourra-t-il en résulter l'*égalité d'humeur* et la *possession de soi-même,* si nécessaires à la maîtresse de maison, si agréables à ceux qui l'entourent.

La gaieté est intimement liée au bon fonctionnement de l'organisme ; elle n'est pas simplement la preuve d'une belle et bonne santé ; elle est aussi l'indice d'un équilibre harmonieux entre nos différentes facultés physiques, intellectuelles et morales. Qu'en conclure ? Si ce n'est qu'aux nombreuses qualités exigées de la maîtresse de maison, il faut encore ajouter une *bonne santé.* Son devoir comme jeune fille est donc de ne pas négliger son développement physique et comme jeune femme de conserver et de consolider la vigueur qu'elle aura acquise.

SES RELATIONS AVEC LES BEAUX-PARENTS

Quelques jeunes maîtresses de maison trouveront sans doute que longue est la liste des qualités qu'on exige d'elles ; il faut y ajouter encore l'*économie,* qui est une des formes de l'ordre, et la *propreté,* qui est l'une des plus importantes manifestations de l'hygiène. Nous ne nous y arrêterons pas, ayant traité le sujet plus haut, à propos des principes fondamentaux qui régissent l'économie domestique ; mais nous voulons avant de terminer ce chapitre, dire un mot des relations entre belles-filles et beaux-parents.

Le sujet a jusqu'ici servi de thème aux vaudevilles et aux comédies plutôt qu'aux entretiens entre maîtres et élèves ; ce n'est pas une raison pour que nous le passions sous silence, au contraire. Tout ce qui peut être une cause de bonheur ou de trouble pour la famille doit trouver sa place dans ces études, destinées à préparer des maîtresses de maison conscientes de leurs devoirs et des difficultés que rencontre leur réalisation.

Par une aberration bizarre, dont l'origine est peut-être

dans nos habitudes familiales et éducatives, il arrive très souvent en France qu'il existe comme une sorte d'antipathie entre la jeune mariée et la mère de son mari. Remarque vraie aussi pour le gendre et la mère de la jeune femme, celle que nos vaudevillistes ont prise comme type de la belle-mère. La légende lui attribue tous les torts : n'est-elle pas âgée ? Peut-être même laide ? N'a-t-elle pas vu une autre femme prendre la place qu'elle occupait — ou croyait occuper — jusqu'ici dans le cœur de son fils ou dans le cœur de sa fille, et la conséquence naturelle de ces faits ne doit-elle pas logiquement la pousser à une tyrannique jalousie ? Et chacun de lui lancer des traits et des sarcasmes.

Au lieu de cette dualité, de ces luttes intestines, la paix régnerait souvent dans les intérieurs, si ménage ancien et ménage nouveau prenaient tout d'abord la précaution de se séparer, ensuite si la jeune femme acceptait avec simplicité et déférence les conseils de sa belle-mère.

Cette séparation semblera parfois dure aux parents ; elle est cependant le moyen le plus sûr et le plus simple d'éviter les discussions et les querelles. La cohabitation ne va pas sans quelques frottements pénibles : d'un côté, l'autorité semble diminuée, divisée par l'introduction au foyer d'une étrangère qui a sa volonté et qui doit l'avoir ; de l'autre côté, la jeune ménagère rougit de son inexpérience, ne sait comment se tirer de certaines difficultés et cependant n'ose s'en ouvrir franchement à la mère de son mari qui peut-être « se targuerait » auprès de son fils de sa supériorité. Les faits diffèrent, lorsque c'est le mari qu'on introduit dans le vieux ménage ; ils n'en sont pas moins pénibles. Il est donc plus sage de créer au jeune couple un nid indépendant et d'y accueillir les beaux-parents avec déférence et amour. L'ambition de la femme doit être de partager toutes les affections de son mari : quelques conseils, sollicités à propos et suivis avec docilité, auront bien facilement raison des préventions inconscientes des beaux-parents, si elles existent ; les frères, les sœurs, les amis se laisseront prendre à un accueil sympathique et aimable. Chaque jour la jeune épousée verra

s'accroître le trésor de ses affections, chaque jour l'atmosphère du nouveau ménage sera plus douce, plus chaude, plus recherchée de tous ceux qui, au luxe des meubles et des tentures, préfèrent l'harmonie que créent, entre tous les êtres d'un même foyer, la bonté intelligente et une aimante délicatesse.

DEUXIÈME PARTIE

NOTRE DEMEURE

CHAPITRE I

OU ET COMMENT ÉTABLIR NOTRE DEMEURE

SOMMAIRE. — Un regard en arrière. — Le but de l'habitation. — L'orientation de la demeure. — Sa situation. — Les courettes. — La nature de l'emplacement et les matériaux de construction. — L'eau d'alimentation. — L'escalier. — La toiture. — La distribution de l'intérieur.

Conseils pratiques : Emménagement et déménagement.

UN REGARD EN ARRIÈRE. Avant de parler des conditions hygiéniques et économiques que doit remplir une habitation, nous ne croyons pas inutile de jeter un regard en arrière sur ce qu'était le confort chez nos ancêtres.

Il y a quelques siècles, « les personnes les plus riches et les plus distinguées par leur naissance vivaient en famille, de façon que le maître, la maîtresse, les enfants et les domestiques se trouvaient réunis dans une même chambre qui servait à la fois de cabinet d'étude, de chambre à coucher, de chambre à recevoir, de salle à manger et même parfois de cuisine[1]. »

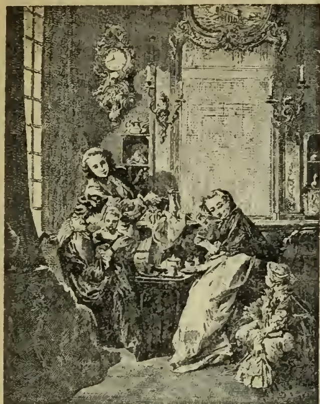
1. M. MARET : *Mémoire dans lequel on cherche à déterminer quelle Influence les Mœurs des Français ont sur la Santé.* Amiens (1762), page 106.

L'éclairage était très défectueux le soir, surtout dans les milieux populaires : quelques torches, quelques lampes antiques devaient suffire ; c'est seulement sous Louis XV qu'apparaissent les premiers quinquets, et Mme de Genlis de s'écrier : « Depuis que les lampes sont à la mode, ce sont les jeunes gens qui portent des lunettes et l'on ne trouve plus de bons yeux que parmi les vieillards qui ont conservé l'habitude de lire et d'écrire avec une bougie voilée par un garde-vue[1]. » Qu'eût-elle dit du gaz, de l'électricité et même de la modeste lampe à pétrole?

Et ce n'était pas seulement la nuit que l'éclairage était difficile à établir, mais aussi le jour à cause de l'absence de vitres. Au Louvre, sous Charles V, c'est-à-dire vers la fin du XIVe siècle, la plupart des fenêtres n'étaient pas closes ; on dut même garnir de fil de fer les croisées de la bibliothèque pour empêcher les oiseaux d'y aller faire leurs nids ! Pour fermer les ouvertures que l'on faisait aussi peu nombreuses que possible, on se servait, sauf de rares exceptions, de parchemin, de papier huilé ! Nos grands-pères (XVe siècle), en entrant chez eux, entraient dans des trous noirs, tristes et mal odorants, qu'ils barricadaient de leur mieux pour les défendre du froid. Les vitres étaient encore d'un emploi extrêmement rare ; ce n'est qu'à partir du XVIe siècle que l'usage s'en généralisa. Par contre, les vitraux blancs ou colorés garnissaient les ouvertures des châteaux et des églises.

Le chauffage était des plus primitifs : c'étaient des cheminées énormes (XVe siècle), qui vous rôtissaient d'un côté tandis que l'on gelait de l'autre. Le roi lui-même, à table, enveloppait ses pieds dans une botte de paille pour éviter le froid. Au XVIIe siècle, les conditions ont à peine changé. En 1695, la duchesse d'Orléans écrivait : « Il a fait si froid à Versailles, le 16 mars, qu'à la table du roi le vin ainsi que l'eau gelait dans les verres. » Et la marquise de Sévigné, le 14 janvier 1689 : « Il neige et gèle et regèle en même temps, nos écritoires sont gelés, nos plumes ne sont

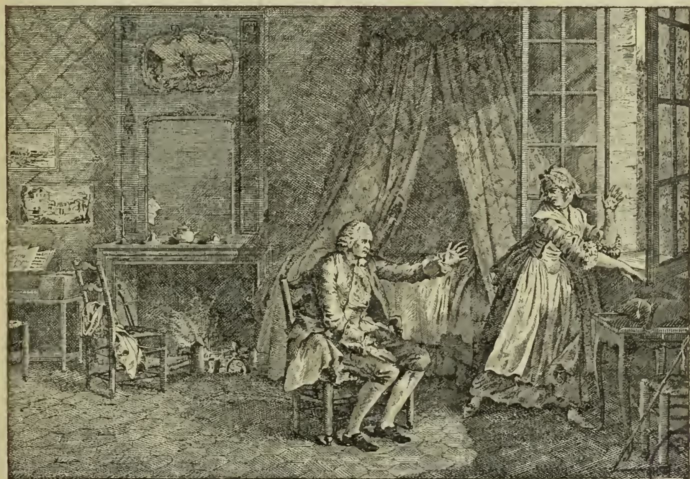
1. Mme de GENLIS : *Étiquettes de la Cour.* Tome I, page 360.



Riche intérieur bourgeois,
au début du 18e siècle,
d'après le tableau de Boucher : *Le Déjeuner* (Musée du Louvre).



Autour d'un berceau,
fin du 18e siècle,
d'après une estampe de Moreau le Jeune.



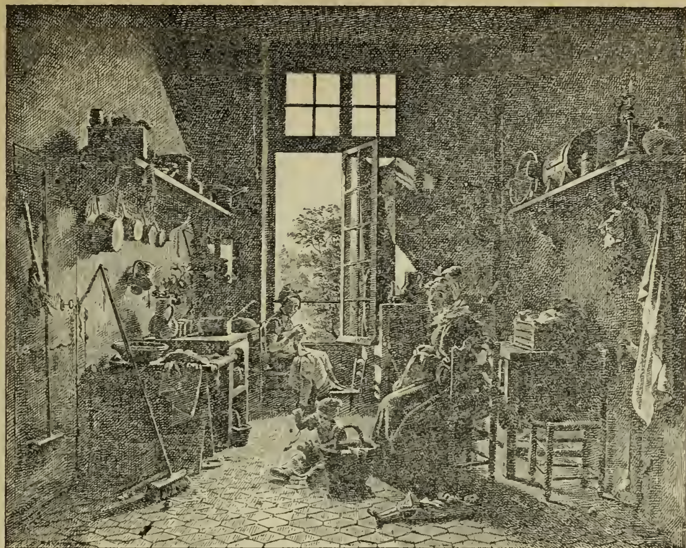
Intérieur simple, vers la fin du 18e siècle,
d'après une estampe de Moreau le Jeune intitulée : *Les dernières Paroles de Jean-Jacques Rousseau*.

Cette planche et les suivantes ont été dressées par M. A. Parmentier.

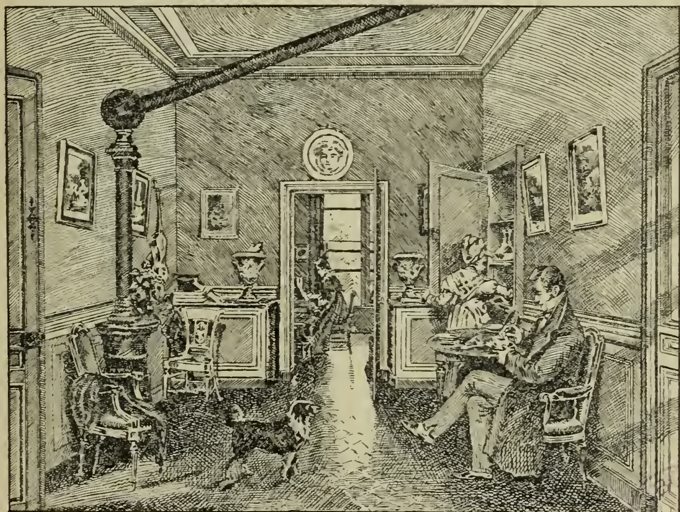


Intérieur bourgeois, époque de la Révolution,
d'après un tableau de Boilly intitulé : *L'Oiseau chéri*.

Intérieur bourgeois, époque de la Révolution,
d'après un tableau de Boilly intitulé : *L'Enfant au Fard*.



Cuisine, époque de la Restauration,
d'après un tableau de Drolling conservé au Musée du Louvre.



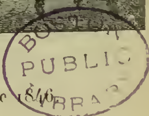
Salle à manger, époque de la Restauration, d'après un tableau de Drolling.

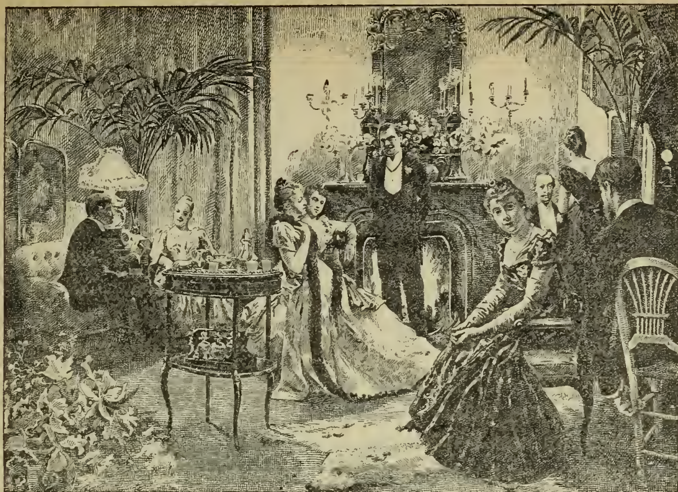


Salon, époque de la Restauration,
d'après une lithographie de H. Lecomte intitulée : *Janvier*.

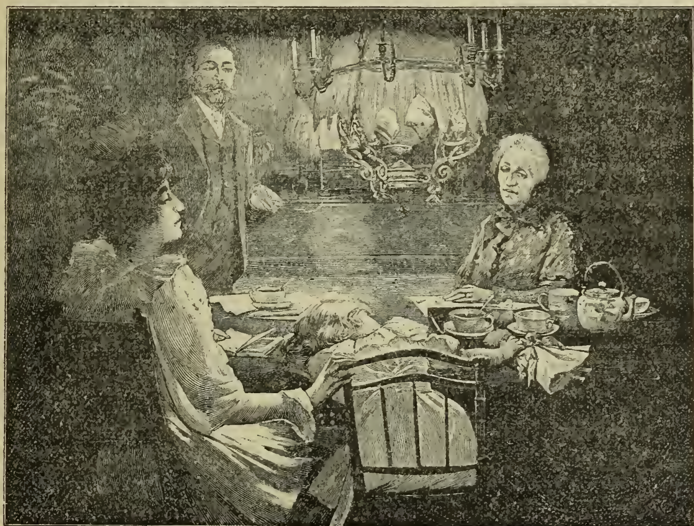


Salon, époque de Louis-Philippe,
d'après une gravure sur acier d'Eug. Lami, datée de 1846.





Salon, fin du 19e siècle,
d'après un tableau de M. Stewart.



Le foyer, époque actuelle,
d'après un tableau de A. Brouillet intitulé : *Intimité* (Musée du Luxembourg).

plus conduites par nos doigts. » Elle avait d'ailleurs les mains couvertes d'engelures, et elle s'en plaint à différentes reprises dans sa correspondance.

Aussi le salon était-il une pièce inconnue des grandes dames du règne de Louis XIV et de Louis XV ; elles recevaient dans leur chambre et même dans leur lit, habitude qui nous paraît malséante aujourd'hui et qu'elles avaient introduite, en partie pour se garantir du froid, en partie pour prévenir des questions d'étiquette. C'est à cause du froid aussi que la maréchale de Luxembourg passa un hiver dans sa chaise à porteurs qu'elle avait fait monter dans son appartement et que Mme de Maintenon recevait à Versailles, en hiver, dans une sorte de niche. C'est encore le froid qui est l'origine des lits à colonnes entourés de toutes parts, faisant comme une chambre bien close au milieu de la vaste pièce ouverte à tous les vents[1]. Quelle différence avec la vie intime que nous connaissons, et que nous rêvons sans cesse de raffiner encore !

Jusqu'au XVIIe siècle, on mangea *à deux* dans la même écuelle, en se servant de ses doigts, et c'était un grand progrès sur les *tranchoirs* et tailloirs du temps jadis — morceaux de bois ou de pain sur lesquels on servait autrefois les aliments et qu'on jetait, une fois le repas terminé, dans le « pot aux aumônes » pour les donner aux pauvres. Pas de serviette ; dans les grandes maisons, une nappe que chacun tirait à soi en s'en servant de son mieux. Pourtant Racine fait dire à Perrin Dandin dans les *Plaideurs* :

> La pauvre Babonnette !. . . . .
> Elle eut du buvetier emporté les serviettes
> Plutôt que de rentrer au logis les mains nettes.

Le premier monarque français qui ait possédé six fourchettes est Charles V, mais on ne s'en servait pas couramment ; elles

1. C'est peut-être aussi pour cette même raison que les gens de la campagne établissaient leur literie sur une couche de sarments pour l'éloigner des courants d'air qui passent sous les portes, et que les Bretons couchaient dans des sortes d'armoires.

étaient surtout destinées à piquer les viandes dans les plats. Louis XIV lui-même dédaignait l'emploi de la fourchette et mangeait avec les doigts d'une manière particulièrement délicate. Lorsque nous nous souvenons, après ces faits, que Marguerite de Valois confiait à ses familiers ne pas s'être lavé le visage depuis huit jours, et que nous lisons dans les *Lois de la Galanterie française* (1644), « qu'on peut *presque* se laver les mains tous les jours[1] », nous devenons plus indulgents aux pauvres gens qui se lavent peu ou mal.

* * *

Mais laissons ces réminiscences et occupons-nous du confort et de l'hygiène de notre actuelle habitation.

L'intérieur le plus modeste diffère étrangement de ces habitations somptueuses, malsaines et peu confortables. La maîtresse de maison moderne, instruite de certains principes d'hygiène et ayant du goût, peut aujourd'hui même, avec des ressources restreintes, créer un *home* à la fois sain et agréable, capable d'exercer sur le développement physique et sur la mentalité des siens la plus heureuse influence.

LE BUT DE L'HABITATION. L'habitation doit protéger l'homme contre les brusques variations de la température ; elle doit le soustraire au froid, à l'humidité et à leurs conséquences nuisibles tout en lui permettant de *respirer un air pur et de recevoir une lumière abondante*. Elle doit être pour lui un asile, l'endroit du monde où il se trouve le mieux, non parce que c'est l'endroit le plus beau, mais parce que c'est là qu'il se sent le plus aimé, parce que c'est là aussi qu'il aime davantage. L'habitation est en effet le plus souvent pour l'homme la matérialisation de l'idée de foyer et de famille.

1. « A Versailles, nous dit Viollet-le-Duc, les seigneurs de la cour de Louis XIV se trouvaient dans la nécessité de se mettre à leur aise dans les corridors, faute de cabinets. »

L'ORIENTATION DE LA DEMEURE

L'exposition de la maison a une grande importance ; dans les régions froides, au Nord et au Centre de la France, il faut faire son possible pour ne pas laisser se perdre un seul rayon de soleil [1], aussi l'axe de la maison sera-t-il Nord-Est, Sud-Ouest ; au Midi, au contraire, où il fait très chaud, on recherchera de préférence la maison orientée de l'Est vers l'Ouest [2]. Il faudra encore, ajoutent les hygiénistes, afin qu'elle puisse se ventiler facilement, placer les ouvertures perpendiculairement aux vents qui règnent d'ordinaire dans le pays, et s'ils étaient trop vifs protéger l'habitation par un rideau d'arbres qui jouerait le rôle d'écran.

Autant que possible l'habitation doit être abritée des vents du Nord-Ouest.

L'exposition à l'Ouest est peu favorable à cause de la pluie et des vents qui viennent très fréquemment de cette direction ; l'humidité envahit rapidement l'intérieur des maisons ; or, son influence sur la fréquence des cas de tuberculose n'est plus discutée.

Une orientation favorable pour l'habitation est celle du Sud-Est ; on placera de préférence au Nord, la cuisine, les water-closets, le garde-manger ; au Sud, les chambres à coucher ; au Sud-Est, la salle à manger, le salon, le cabinet de travail.

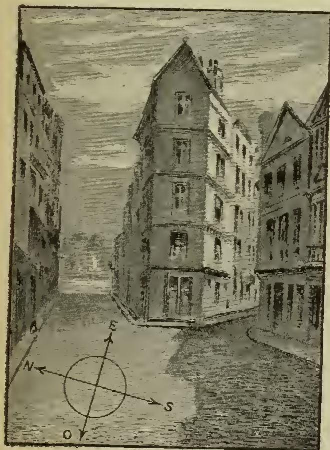
Les différentes pièces de l'habitation sont assainies par une bonne aération et surtout par l'ensoleillement ; c'est parce que les maisons orientées au Nord ne sont jamais ensoleillées, que cette exposition est peu recherchée pour l'habitation.

1. On a imaginé récemment d'établir une maison sur une plate-forme tournante mise en mouvement par des machines installées dans son axe ; il est ainsi possible aux habitants de s'orienter selon leur fantaisie. Est-il besoin d'ajouter que le procédé n'est pas accessible à toutes les bourses ?

2. Vogt recommande l'exposition à l'Est ; d'autres, Knauff, par exemple, lui préfèrent l'exposition au Sud ; tout dépend du pays que l'on habite. Rey, pour des raisons astronomiques, indique le grand axe de l'habitation Nord-Sud.

L'ORIENTATION DE LA DEMEURE

Une orientation favorable pour l'habitation est celle du Sud-Est.





Les maisons orientées au Nord ne sont jamais ensoleillées.

Planche dressée par M. J.-M. Girard, archit.

SA SITUATION

Sans doute ces recommandations sont intéressantes, mais nous faisons passer avant elles, et en première ligne, celles qui sont relatives à la *situation* de notre demeure.

Quoique nos villes françaises n'aient pas encore réussi à généraliser les « espaces libres »[1] qu'ont si délibérément adoptés quelques grandes villes d'Allemagne, d'Angleterre et des États-Unis, il nous est cependant possible aujourd'hui de choisir de vastes avenues, des places bien ensoleillées, des boulevards plantés d'arbres, pour y établir nos demeures. Grand avantage sur les vieilles cités du XVIe et du XVIIe siècle où se trouvaient surtout des ruelles étroites, sinueuses, à chaque instant resserrées par de vieilles masures débordant sur la chaussée. Ruelles infectes au milieu desquelles coulait un ruisseau fangeux qui charriait les immondices les plus diverses et que teintait trop souvent le sang que les bouchers et les charcutiers avaient le droit de vider devant leurs portes, lorsque dans leur boutique ils avaient abattu le bétail [2]. Pas de soleil et pas d'air ! Telles étaient les conditions de vie des habitants du vieux Paris et de toutes les autres villes.

De ce que nos voies publiques sont plus larges et mieux tenues, il ne faudrait pas conclure que tous les quartiers sont également sains, tous les voisinages également bons. On a dressé une carte de Paris plus ou moins ombrée, selon la moyenne de la mortalité ; sur cette carte s'étalent lugubrement quelques taches très noires qui offrent un taux de la mortalité si élevé qu'on n'ose le dire ; et ce qui est vrai pour Paris, l'est pour les villes de province et pour toutes les villes du monde. Dans chacune, il se trouve des régions qui semblent être des terrains d'élection pour la maladie ;

1. On appelle *espaces libres*, des étendues de terrains placées au centre des villes pour leur servir en quelque sorte de « poumons », d'après une belle image du Dr Letulle.

2. La ville de Limoges et plusieurs autres villes de France offrent encore quelques ruelles qui peuvent donner une idée de ce qu'étaient les petites rues du vieux Paris.

le devoir de toute femme est de s'en enquérir avant de choisir un appartement.

Au Congrès de la Tuberculose de 1905, M. Juillerat, chef du bureau administratif des services d'hygiène de la ville de Paris, a indiqué certaines maisons, qu'il appelle de *vrais abattoirs,* où la mortalité atteint un taux effrayant. On s'est préoccupé d'établir les *fiches sanitaires* des maisons de Paris et le Congrès a émis le vœu que tout locataire ait le droit, avant de louer un appartement[1], de connaître la fiche qui le concerne. C'est tromper le public sur la qualité d'une marchandise spéciale, qui a nom *logement,* que de lui faire payer le même prix un asile sûr, où la famille vivra en bonne santé, et un local où par avance ceux qui l'habiteront seront condamnés à une mort prématurée. C'est agir malhonnêtement envers les étrangers qui viennent dans nos murs, envers les provinciaux qui y débarquent chaque jour avec l'espoir d'y vivre du produit de leur travail, que de soustraire à leurs investigations des documents qui leur permettraient de distinguer entre le bon et le mauvais appartement. C'est même être injuste envers les propriétaires qui se préoccupent de la santé de leurs locataires, qui procèdent à des améliorations hygiéniques dans leurs immeubles, en faveur des propriétaires sans conscience. Il appartient aux femmes d'insister sur ces faits, tant pour elles que pour leurs familles.

Nous éviterons aussi de choisir notre demeure au voisinage des agglomérations, hôpitaux, prisons, etc., qui vicient l'atmosphère avoisinante. Moins une maison est peuplée, mieux cela vaut pour ses habitants. C'est l'une des raisons pour lesquelles les maisons américaines qui atteignent parfois vingt-cinq et quarante étages ne servent guère que pour des bureaux.

Heureuses les populations qui habitent des maisons peu élevées, entourées de jardins ; tels, certains quartiers de Lon-

1. Depuis 1900, le casier sanitaire des maisons de Paris est complètement établi ; chaque maison a sa fiche qui est soigneusement tenue à jour.

dres avec leurs cottages et une grande partie de la ville de Bordeaux avec ses « échopes »[1] : *la santé des individus croît avec la surface qu'ils occupent,* on ne saurait trop le répéter. Peut-être la connaissance intelligente de l'hygiène finira-t-elle par pousser à la décentralisation, par réduire chaque jour davantage les agglomérations néfastes !



Maisons de New-York.

LES COURETTES

Peut-être, grâce à l'hygiène, finira-t-on par supprimer aussi la « courette », véritable puits qui descend entre les maisons voisines pour recueillir et distribuer largement à tous les poussières et les miasmes qui s'échappent de chacune d'elles. Elle nous semble vraiment un vestige d'un autre âge ; les règlements de police devraient s'appliquer à en réduire chaque jour le nombre.

La nature du sol sur lequel s'élève la construction, la na-

1. On nomme ainsi des petites maisons réduites à un rez-de-chaussée.

ture des matériaux qui ont servi à la bâtir ainsi que leur épaisseur, la qualité de l'eau qui alimentera ses habitants, l'établissement de l'escalier — cette voie verticale de nos demeures[1] — tous ces éléments qui se pénètrent les uns les autres, entrent en ligne de compte pour la détermination que nous devons prendre.

LA NATURE DE L'EMPLACEMENT ET LES MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION

Une maison humide[2], soit parce qu'elle est récemment construite[3], soit parce qu'elle s'élève au-dessus d'un terrain marécageux, n'est pas recommandable. L'emplacement de choix, c'est le sable ou le rocher. Un terrain avec sous-sol imperméable retient des nappes d'eau stagnantes, sources d'émanations délétères. Remblayé par des décharges venues de toutes parts, il est mauvais pour l'habitation qui s'établit dessus[4].

Les matériaux employés à la construction de la maison seront, avant tout, choisis parmi ceux qui sont incapables de donner lieu à des dégagements délétères, à des fermentations, etc.

Aussi, le bois qui s'altère assez vite par suite des substances organiques qu'il renferme, des cryptogames, des champignons qui s'y développent et attirent les insectes, est-il graduellement remplacé par le fer dans les charpentes modernes. De toutes manières, l'emploi du fer ne peut qu'être approuvé ; il est salubre et imperméable. Il est vrai, quoiqu'il soit incombustible, qu'on peut lui reprocher, en cas d'incendie, de se dilater et de faire crouler les maisons.

1. Définition expressive trouvée par M. Rey.

2. Les mauvais microbes pullulent dans la maison humide ; les maladies s'y établissent pour n'en plus sortir.

3. D'après Pettenkofer, la construction d'une maison de trois étages exige 8 000 litres d'eau et il faut que la plus grande partie de cette eau se soit évaporée avant qu'on puisse l'habiter sans risques.

4. D'après W. Booth-Scottt (*Engineering*, 1872, p. 372), en creusant à Boston, dans des dépôts d'immondices vieux de dix ans, on trouva les parties intérieures encore en pleine fermentation.

L'EAU D'ALIMENTATION A la ville la question de l'eau d'alimentation est facilement résolue : la maison est desservie par une canalisation qui lui apporte l'eau dont tous les habitants de la cité font usage ; ses propriétés sont connues ; il n'en est pas de même à la campagne, où chaque habitation a généralement un puits. L'analyse de l'eau d'un puits est toujours illusoire quant à ses résultats pratiques, le puits pouvant sans cesse être souillé et son eau étant constamment exposée aux contaminations de toute sorte. A la campagne trop souvent, le puits voisine avec la fosse d'aisances qui n'est pas étanche. Il y a donc lieu de prendre avec l'eau de puits les précautions les plus minutieuses de stérilisation.

*
* *

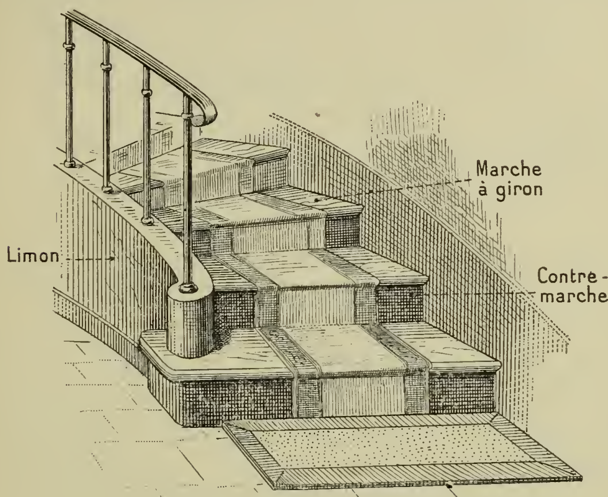
L'ESCALIER Au moyen âge, le seul modèle d'escalier connu était l'*escalier à vis,* souvent placé extérieurement à la maison dont il faisait le plus bel ornement. Tels sont encore les escaliers des châteaux de Blois et de Meillant, quoiqu'ils aient été construits au XVIe siècle ; ils étaient faciles à barricader[1]. Vinrent ensuite les « escaliers à limon[2] rampant » : celui du château d'Amboise en est un exemple, et les *escaliers à double révolution.* Mais ce qui distingue surtout la conception architecturale

1. Voir HAVARD : *L'Art dans la Maison.*

2. On appelle *limon,* une pièce de bois ou de pierre taillée de manière à supporter les marches et les balustrades d'un escalier, et *faux-limon* une pièce ancrée au mur du pourtour de l'escalier et sur laquelle viennent reposer les marches.

Pour que l'escalier soit facile à gravir, il faut qu'il y ait une certaine proportion entre ses différentes parties : la *contremarche* n'aura pas plus de 14 à 18 centimètres, la *marche* ou *giron* peut avoir à peu près le double en largeur, 28 centimètres environ, elle ne doit jamais dépasser 35 centimètres. Les marches seront de préférence groupées par moitié pour former une *volée;* chaque volée sera séparée de celle qui la précède par un *palier.* La volée peut avoir jusqu'à dix-neuf ou vingt et une marches, autant que possible en nombre impair pour provoquer un changement de pied (Havard).

ancienne de l'escalier de la nôtre, c'est que jamais, jusqu'à la Renaissance, l'escalier ne paraît avoir été autre chose pour l'architecte qu'un moyen de s'élever jusqu'à un étage supérieur, tandis que depuis il est devenu un élément décoratif (grand escalier de Versailles, escalier de l'Opéra, du Grand Théâtre de Bordeaux, etc.). C'est Mme de Rambouillet qui la première eut l'idée de placer l'escalier à l'une des extrémités de son hôtel; auparavant, il aboutissait toujours au milieu de la façade.



Escalier à limon.

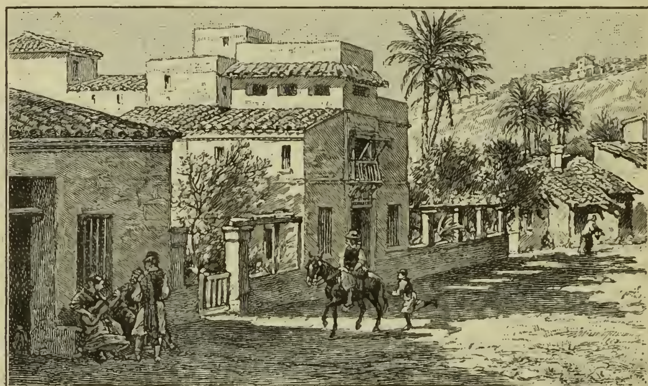
Un escalier bien compris aide puissamment à la bonne aération d'une maison. Quelques-uns de nos architectes modernes proposent des escaliers largement ouverts; il faut reconnaître qu'ils rencontrent des adversaires nombreux qui reprochent à ce système de trop refroidir les appartements en hiver, de trop les chauffer en été. Tous cependant sont d'accord pour demander que la cage d'escalier soit percée de grandes ouvertures qui permettent sa ventilation complète.

LA TOITURE Les maisons sont en général surmontées d'une toiture déclive qui permet l'écoulement



Habitation des pays de neige : Toits à pente rapide.

des eaux ; cette toiture est couverte de tuiles, d'ardoises ou de zinc que le vent et la pluie finissent par déplacer, qui



Habitation des pays chauds : Toits à terrasse.

permettent alors l'infiltration des eaux et sont l'une des causes les plus certaines de réparations et d'ennuis de toutes

sortes. On commence en Amérique et dans d'autres pays à remplacer la toiture par une terrasse qui cause moins de frais d'entretien et qui devient pour les habitants de l'immeuble un endroit où l'on peut prendre l'air. Cet air, dans les constructions élevées, est vraiment pur puisque les poussières organiques, d'après nos hygiénistes, ne s'élèvent guère au-dessus de 12 mètres. Ce procédé offre un autre avantage : la suppression des chambres au-dessous des combles; chambres de domestiques, de modestes ouvrières, où l'on grille en été où l'on grelotte en hiver. Dans les maisons ouvrières, une partie de ces terrasses serait convertie en séchoirs[1].

Il est juste de reconnaître que tout le monde n'est pas d'accord à ce sujet, que l'on prétend que les toits pointus sont nécessaires dans les pays de pluie, pour permettre l'écoulement des eaux et que les terrasses ne seraient possibles que dans les pays où les pluies sont rares. On ajoute qu'il a fallu à plusieurs reprises refaire les terrasses du château de Versailles, pourries par l'humidité due aux infiltrations des eaux de pluie qui s'en écoulent insuffisamment. Il serait juste de remarquer aussi que ces terrasses sont autrement construites que ne le sont celles que l'on édifie aujourd'hui.

Quant aux murs, nous en parlerons plus loin ainsi que des parois horizontales qui séparent la maison en différents étages.

LA DISTRIBUTION DE L'INTÉRIEUR Lorsque la maison est choisie ou que l'appartement est arrêté, la maîtresse de maison en attribue les différentes pièces à ceux qui l'entourent, selon leurs besoins et leurs goûts.

C'est dans l'aménagement, dans l'organisation, dans l'entretien de tout l'intérieur que le rôle de la femme devient surtout important ; c'est là surtout qu'elle peut donner la mesure de son savoir-faire.

1. M. Rey préconise ce mode de construction approuvé d'ailleurs au Congrès de la Tuberculose de 1905.

CONSEILS PRATIQUES

Emménagement et déménagement. — L'appartement est choisi. Comment s'y prendre pour déménager avec méthode, avec un minimum de désordre, avec le moins d'ennui, de perte de temps possible pour tous ? Ce ne sont pas là des questions sans importance, car alors que nous avons vu des personnes, ayant procédé avec ordre, être à peu près organisées dans les trois ou quatre jours, nous en avons vu d'autres, de situation égale, vivre en camp volant un mois et même six semaines après leur emménagement.

1° Que le nouvel appartement soit bien en état : les planchers propres, rabotés, encaustiqués, frottés, les papiers en place, les peintures terminées, les vitres et les glaces d'une netteté parfaite ;

2° Que soient prêts à fonctionner les appareils électriques, les poêles et calorifères, les conduites de gaz, les compteurs, les canalisations d'eau, particulièrement à la cuisine, à la salle à manger et dans la salle de bain ;

3° Que les vitrages, les stores, les grands rideaux soient en place — les tapis ne seront posés qu'après l'emménagement ;

4° Enfin, et c'est là que se terminent les indications relatives à la nouvelle demeure, que la mesure de tous les gros meubles soit prise et qu'on ait à l'avance désigné pour eux une place capable de les contenir [1].

Parlons maintenant du déménagement :

1° Les tentures qui serviront dans le nouvel appartement seront enlevées à l'avance, nettoyées, mises aux mesures des croisées et des embrasures auxquelles on les destine. Les vitrages seront lavés et repassés, les appareils de chauffage, d'éclairage, enlevés et posés à leur nouvelle place ;

2° On mettra dans un ordre sévère malles, armoires, tiroirs de toutes sortes, en prenant soin de se débarrasser de suite des objets qui ne doivent plus servir et qu'il est inutile de transporter ;

3° La veille et l'avant-veille du déménagement, on mettra le contenu de toutes les armoires dans des paniers que l'on marquera d'une fiche rappelant leur contenu de façon à les poser

1. Cette précaution n'est pas inutile.

de suite là où l'on doit les débarrasser de ce contenu. Les livres et les paperasses, qui exigent plus de temps pour être déballés, trouveront leur place dans des caisses qui pourront provisoirement se mettre dans un débarras ;

4° Le matin du premier jour, on déménagera la salle à manger, le salon, le cabinet de travail, etc., en un mot, tous les meubles qui ne seront pas indispensables ;

5° L'après-midi, ce seront les réserves de linge, objets d'arts, livres, etc. ;

6° Le lendemain, les lits et la literie, la cuisine, les paniers contenant les vêtements les plus usuels, la vaisselle ;

7° A mesure qu'un gros meuble sera apporté, il sera monté et mis en place : avec un peu d'ordre et d'activité, les déménagements se réduisent comme durée et comme ennui à un minimum supportable.

CHAPITRE II

PAROIS VERTICALES ET PAROIS HORIZONTALES

Sommaire. — I. *Nos parois verticales :* L'homme respire par les parois de sa chambre. — Les microbes des parois. — Les murailles sont-elles des filtres ? — Le revêtement des murs.

II. — *Nos parois horizontales :* Propreté sèche ou propreté humide. — A des procédés de nettoyage nouveaux, il faut des matériaux de construction appropriés. — Ce que doit être le parquet dans les différentes parties de la maison.

III. *Conseils pratiques :* Entretien des parois verticales. — Entretien des parois horizontales. — Nettoyage des tapis.

NOS PAROIS VERTICALES

C'est de la compréhension bien nette de deux principes souvent démontrés, très rarement appliqués et que nous avons déjà indiqués ici, que dépend l'organisation hygiénique de l'intérieur. Le premier très concis : *tous les corps sont poreux ;* le second à peine plus étendu : *deux corps ne sauraient occuper à la fois un même espace.*

Les parois verticales de nos habitations sont formées par les murs et par les cloisons qui, en rencontrant les planchers doublés des plafonds, distribuent la maison en compartiments appelés *chambres.*

L'homme respire par les parois de sa chambre. — Ces parois, quels que soient les matériaux qui les composent, sont poreuses : il en résulte qu'*une partie de l'air que nous respirons nous vient par les parois de nos appartements.*

Cette perméabilité entraîne avec elle une autre conséquence. Lorsque les murs ne sont pas suffisamment épais,

ils n'isolent plus l'intérieur de l'extérieur, la température de l'appartement est la même que celle de la rue, le froid et la chaleur y sévissent tour à tour. Les murs ont une épaisseur minimum très variable suivant le nombre des étages ; les murs des étages supérieurs s'amincissent de plus en plus jusqu'à ne plus offrir qu'un rempart illusoire aux variations de la température.

Les microbes des parois. — Ces constatations nous entraînent à nous poser la question suivante : Faut-il rendre nos murs imperméables ? Émile Trélat compare les « murs nets, les salles saines, les locaux avenants du bassin de la Garonne où domine le calcaire poreux et de la Touraine où l'on bâtit avec le *tuffeau* si tendre qu'il se taille au couteau, aux intérieurs malséants, aux murailles crasseuses, aux chambres malodorantes des pays de granit, de gneiss, de schiste et même de grès » bien moins perméables, et il en conclut qu'il faut respecter la perméabilité des murailles.

Cependant ne voyons-nous pas aujourd'hui dans la plupart de nos hôpitaux, dans nos hôtels modernes, les murs couverts d'une couche de ripolin qui bouche absolument tous leurs pores ! Les architectes qui les ont construits vont-ils donc à l'encontre des données de l'hygiène ?

Les murailles sont-elles des filtres ? — En même temps que l'air, les matériaux de construction laissent aussi passer la vapeur d'eau ; en les recouvrant d'une épaisse couche de peinture, on empêche l'humidité de pénétrer de l'extérieur à l'intérieur ; mais on oublie que l'échange de vapeur d'eau est double, que s'il va de l'extérieur vers l'intérieur, il chemine aussi en sens inverse, que nos poumons, notre peau émettent continuellement de la vapeur d'eau [1]. Aussi peut-on souvent remarquer, au matin, dans nos salles d'hôpitaux, l'eau de condensation qui provient de l'atmosphère sursaturée coulant des murs jusque sur le sol. Sans doute, il ne faut pas choisir des matériaux de construction d'une hygroscopicité élevée ; le séjour de l'eau dans la pierre diminue d'ailleurs

1. Chaque individu évapore en moyenne 1 500 grammes d'eau par jour.

sa perméabilité à l'air; mais il est loin d'être hygiénique de se mouvoir dans une atmosphère sursaturée de vapeur, surtout quand elle est le résultat de notre propre évaporation.

Quant aux poussières, il est certain qu'elles s'attachent de préférence aux surfaces rugueuses et qu'on les détruit en lavant énergiquement le mur à l'eau savonneuse. Esmarch, de Berlin, sur un mur ainsi lavé, n'a trouvé que six bactéries par 225 centimètres carrés.

C'est surtout dans la partie des murs la plus rapprochée du sol qu'on trouve le plus de bactéries : Esmarch en a compté un million sur un mur de 3 mètres de haut et de 5 mètres de large — au-dessus de deux mètres leur nombre décroît beaucoup ; les angles, les moulures les arrêtent aussi, d'où l'habitude dans nos hôpitaux et dans certaines maisons modernes d'arrondir les angles des appartements et de supprimer les plinthes, les moulures, toutes les saillies qui formaient une partie de l'ornementation de nos anciennes habitations. D'autre part, d'après de fréquentes recherches, les murs jouent à l'égard des bactéries le rôle de véritables filtres qui ne les laissent passer que très difficilement[1].

Quel sera le revêtement de choix des parois de nos appartements et des habitations ouvrières ? Retournerons-nous au bois, cher à nos ancêtres ? Il ne paraît pas réunir toutes les conditions hygiéniques désirables : non seulement il est assez difficile à laver, mais il est très souvent envahi par des champignons[2] qui le font pourrir, parfois même en dégageant de mauvaises odeurs; l'intervalle qui le sépare du mur sert souvent de retraite aux souris et à toutes sortes de parasites. Le papier peint retient les microorganismes à sa surface, tandis que les couleurs employées à sa fabrication en se détachant en poussières impalpables peuvent intoxiquer les habitants, surtout lorsqu'elles sont à base d'arsenic.

1. Expériences de Straus, Wurtz, Serafini et Montefiesco.

2. Parmi ces champignons, le *Merulius lacrymans* (*Hausschwamm*), qui vit surtout sur les bois conifères. Il se répand très rapidement dans toutes les boiseries de la maison, et en se nourrissant des sels alcalins et des phosphates qui s'y trouvent, les rend très friables. Il se développe surtout dans les milieux humides.

Les revêtements des murs. — Il semble donc que, jusqu'à nouvel ordre, nous revêtirons les parois verticales à la hauteur de deux mètres en partant du sol, d'une couche de peinture ou de carreaux de céramiques ; au-dessus, selon qu'il s'agira de la cuisine, de la salle de bains, des cabinets de toilette, water-closets, ou des chambres, salons, etc., nous préférerons un enduit au lait de chaux, une peinture à l'huile ou de légères tentures faciles à démonter et à laver. Pour l'habitation populaire, c'est l'enduit, uni au plâtre qui est la préparation la meilleure, car il ne fait perdre au mur aucune de ses propriétés de perméabilité; quant au badigeonnage à la chaux, c'est l'antiseptique par excellence. Pour les personnes qui désireraient absolument employer des papiers peints — il en est de lavables aujourd'hui — il faudra qu'elles prennent quelques précautions indispensables. En entrant dans un nouvel appartement, elles feront enlever les vieux papiers et laver avec un liquide antiseptique les surfaces qu'ils occupaient, et elles feront ajouter aussi un antiseptique à la colle qui doit faire adhérer au mur les nouveaux papiers. Quant au plafond, il le faut imperméable : il n'est agréable ni de recevoir la fumée de ceux qui vivent au-dessous, ni les poussières de ceux qui habitent au-dessus.

Certes, nous savons bien que ces conclusions sont sujettes à critiques ; mais nous estimons que les meilleures réformes ne valent rien lorsqu'elles sont trop absolues, et surtout lorsqu'en les appliquant, on ne tient pas compte du caractère et des coutumes de ceux auxquels elles s'adressent.

NOS PAROIS HORIZONTALES ET LEUR ENTRETIEN

Les parquets ont dans l'entretien de la maison la plus grande importance.

Tout d'abord, pourquoi donc les hygiénistes défendent-ils le balayage à sec ? Parce que ce balayage soulève des poussières, que ces poussières contiennent une grande quantité de germes pathogènes qui se déposent partout sur nos meubles, sur nos aliments, sur nos mains et sur nos visages, qui souillent l'atmosphère et nous font respirer au

lieu d'un air pur, vivifiant, les éléments de toutes sortes de maladies redoutables.

La prescription ne vise donc pas à navrer l'âme des ménagères, mais à expulser les microbes du logis, à réduire au minimum les germes pathogènes qui se trouvent dans nos demeures et dans l'air que nous respirons.

Cependant il ne faudrait pas être femme pour ne pas comprendre les récriminations des autres femmes, d'autant plus qu'à leur désir de ne pas changer leur manière de faire peuvent s'ajouter d'autres raisons plus sérieuses en faveur de la propreté sèche, si longtemps admise et même recommandée.

Entre nos parquets et les plafonds des étages inférieurs se trouve, dans toutes nos maisons actuelles, un espace vide appelé *entrevous,* espace destiné à isoler les appartements les uns des autres, à amortir le son, à diminuer l'écart des variations de température, etc. Pour mieux réaliser ces conditions, ces espaces sont garnis de matières qui conduisent mal la chaleur et le son, le plus souvent, jusqu'ici, de gravois de démolition. Les poussières et les germes qui s'y trouvent mêlés, passent peu à peu, par la circulation des habitants, par le balayage, à travers les fissures, les rainures du plancher dans les entrevous où ils se mêlent aux poussières qui s'y trouvaient déjà. Les voilà dans un milieu à température convenable, loin des rayons solaires. Que quelques gouttes d'eau viennent au moment des lavages les arroser — et rien n'est plus facile — et l'on verra avec quelle magnificence elles vont prolifier. C'est de là que monteront les germes de la scarlatine, de la pneumonie, de la diphtérie; c'est par là que l'appartement infecté distribuera à ceux qui y viennent chercher asile, la maladie et la mort. Et nous n'inventons ni n'exagérons rien : Emmerich a trouvé, dans les poussières de l'entrevous d'une prison d'Aremberg, 157 kilogrammes de matière organique et 72 litres d'eau par mètre cube. Cette prison était ravagée par des épidémies meurtrières de pneumonie; du jour où les planchers furent changés, il n'y eut plus de pneumonie!

Certains bureaux[1] — où, malgré tous les travaux entrepris, la tuberculose sévit à l'état endémique, — verraient sûrement le nombre de leurs contaminés diminuer si l'on agissait de même, ainsi que quelques chambrées de caserne où prennent trop facilement naissance toutes sortes de maladies contagieuses.

Propreté sèche ou propreté humide. — On comprend donc que nos hygiénistes, qui savent que la demi-obscurité et l'humidité sont les meilleures conditions du développement des microorganismes aient pu, pendant longtemps, prôner la propreté sèche, et il est même permis de se demander si, dans l'état actuel des choses, avec nos parquets en planches, nos entrevous toujours comblés par les mêmes matériaux, une propreté humide serait bien recommandable. D'autant plus que l'aspect d'un plancher brillant et net incite naturellement visiteurs et habitants à en prendre soin, *à ne pas le salir,* et que ne pas salir est en hygiène comme en économie domestique, une règle qui dépassera toujours tous les procédés de nettoyage, même les plus conformes aux données scientifiques.

*
* *

A des procédés de nettoyage nouveaux, il faut des matériaux de construction appropriés.

Cependant, s'il est impossible de refaire toutes nos maisons, de cette impossibilité ne naît pas, à notre avis, l'obligation de rester dans le *statu quo,* pas plus qu'il ne peut venir à l'esprit que les règles édictées par la commission extra-parlementaire doivent être appliquées partout *à la lettre.* L'adaptation aux conditions de vie et au milieu est une des lois naturelles que tous les hommes subissent, et auxquelles on prétend que les femmes, plus souples et plus fines, se soumettent mieux encore avec un effort moindre.

N'y aurait-il aucun moyen, même dans nos maisons déjà

1. La tuberculose se transmet aussi dans les bureaux par les papiers, les registres que l'on feuillette, en un mot par tout ce qui a appartenu à un tuberculeux et a été souillé des gouttelettes de sa salive.

existantes, d'appliquer les prescriptions si sages de nos savants, et cela sans offenser le goût, sans « abîmer » nos planchers ?

D'abord, il faudrait faire mastiquer rigoureusement toutes les fentes qui établissent une communication entre l'appartement et l'entrevous ; ensuite, les planchers étant cirés comme ils le sont d'habitude, au lieu de les balayer avec un linge trempé dans l'eau — c'est là le point qui effraie tant nos ménagères — passer à leur surface un linge trempé dans de l'essence de térébenthine ou encore dans de l'essence minérale. Comme l'eau, elle humectera le chiffon qui entoure le balai ; comme l'eau, elle fera adhérer les poussières du sol à sa surface, ce qui est la chose importante. Ceci fait, on pourra encaustiquer le parquet, le brosser etc., sans que cela ait aucune importance[1].

Tout le différend vient, en somme, non de ce que nos ménagères ne comprennent pas ou ne veulent pas se soumettre, mais de ce qu'*il n'y a pas harmonie* entre la nature des matériaux autrefois employés dans la construction de nos maisons et les exigences d'une science nouvellement éclairée. Nous aurons, au cours de nos différentes études, l'occasion de constater le fait encore plus d'une fois.

*
* *

Ce que doit être le parquet dans les différentes parties de la maison.

Mais de ce que cette harmonie n'existe pas, doit-il s'ensuivre qu'elle n'existera jamais ? Il faut au contraire que, dans nos maisons nouvelles, et en particulier dans nos maisons ouvrières qui réuniront toujours, surtout à Paris, une grande agglomération d'individus, toute cause d'infection soit bannie et celle due aux entrevous comme les autres. Il faudra

1. En Belgique, on plonge un linge grossier dans l'eau, on l'exprime de toutes ses forces, puis on le passe à la surface des parquets. Cette opération, qui se fait rapidement, est sans inconvénient même pour les planchers cirés et supprime toute poussière.

donc, à la place des matériaux de démolition employés jusqu'ici, mettre des substances inaptes à servir de terrain de culture aux microbes, des substances peu hygrométriques et conduisant mal le calorique : tourbe imprégnée de lait de chaux, pouzzolane, laine de scorie, poudre de liège, etc.

Il faudra, en général, que les sols soient faciles à entretenir propres avec un linge humide. Pour les corridors, les cuisines, les salles de bain, les water-closets, les cabinets de toilette, etc., ils pourront être en asphalte, en ciment, en carreaux céramiques, etc. Pour les chambres, les salons et même pour la cuisine de l'ouvrier qui lui sert en général de salle à manger, ce mode de revêtement est trop froid aux pieds ; cependant les planchers ont les gros inconvénients que nous indiquions plus haut : des interstices nombreux, une surface raboteuse difficile à bien entretenir au balayage humide, etc. Afin de parer à ces inconvénients, on a proposé toutes sortes de systèmes : paraffiner ces planchers après en avoir soigneusement bouché les interstices, cela revient cher et dure peu ; les coaltariser[1], sans doute le système est bon, d'un prix peu élevé, mais l'ensemble de l'appartement ne gagne ainsi ni en élégance, ni en gaieté. On a prôné une préparation au caoutchouc qui préserverait de l'usure, étoufferait le bruit, éviterait l'humidité et permettrait l'enlèvement intégral des poussières[2] ; il reste à l'expérimenter. En Allemagne, surtout dans le Sud, on a l'habitude de peindre les planchers après en avoir bouché les fentes ; on les entretient facilement propres ensuite au moyen d'un linge humide. Ce procédé, très employé aussi dans le Sud de la France, n'offre qu'un inconvénient c'est l'obligation de repeindre les planchers au moins une fois l'an. Jusqu'ici, c'est un pavage en carreaux formés d'un mélange de sciure de bois agglomérée au moyen de sels minéraux qui semble donner les meilleurs résultats. La masse est réunie

1. Le coaltar peut être remplacé par le poussiéricide (Dustless).

2. Guillaume : *Hygiène des Écoles. Annales d'Hygiène*, Deuxième série, t. 41, 1874.

par un ciment unitif spécial qui n'est pas froid aux pieds, mais qu'il est difficile de tenir bien propre[1].

Lorsque nos maisons, et en particulier nos maisons d'ouvriers, auront des revêtements bien compris, analogues à ceux que nous venons d'indiquer, il sera facile d'obtenir des femmes qu'elles les entretiennent comme on le leur recommande ; nous dirons même qu'elles les tiendront plus proprement qu'aujourd'hui, le balayage humide étant en somme facile et le lavage, que la commission extra-parlementaire demande « au moins une fois par semaine à la brosse et au torchon », beaucoup moins pénible que le frottage des planchers.

C'est ainsi que des lois hygiéniques bien comprises et édictées dans des conditions d'application possibles doit sortir pour la famille, avec une augmentation de bien-être, une diminution d'efforts.

C'est ainsi que de l'union de nos vertus domestiques et de nos connaissances scientifiques, doit naître cette harmonie supérieure qui est la carastéristique que nous rêvons pour nos maisons ouvrières et pour tous les foyers de France.

CONSEILS PRATIQUES

Entretien des parois verticales.

Pour nettoyer les murs peints à l'huile : Faire fondre quatre cuillerées de chlorure de chaux dans un litre d'eau, laver les murs avec cette solution puis les essuyer avec un linge fin bien propre et bien sec.

Pour nettoyer les papiers lavables : Une éponge trempée dans de l'eau contenant deux cuillerées à soupe de liqueur de Van Swieten par litre ; procéder avec rapidité et ne pas verser la liqueur dans une cuillère de métal qu'elle attaquerait.

D'autre part, si l'on doit manipuler ce mélange ou toute autre préparation dans laquelle entre du mercure, enlever des doigts

1. Nous l'avons vu employé dans plusieurs maisons du D[r] Lalesque, à Arcachon.

toutes les bagues, même les alliances, car l'or fait avec le mercure un amalgame.

Pour enlever les vieilles peintures sur les boiseries : Il faut les frotter avec une brosse un peu rude trempée dans un mélange d'eau et de potasse rouge (mélange composé de 125 grammes de potasse pour 1 litre d'eau). Ne pas oublier que la potasse brûle les doigts. Très souvent d'ailleurs, ce procédé ne suffit pas ; il faut brûler la vieille peinture à la flamme, ce que ne peuvent faire que des spécialistes ; dans ce cas, se méfier des poussières de sel de plomb.

Pour badigeonner à la chaux : On commence par *éteindre* de la chaux avec de l'eau (verser l'eau lentement, car il y a très vive effervescence) ; on obtient ainsi un *lait de chaux*.

Pour que les badigeons s'écaillent moins facilement, il vaut mieux employer la *chaux hydraulique* que la chaux ordinaire. On peut aussi délayer le lait de chaux avec de l'eau dans laquelle on a ajouté de l'ocre jaune ; dans ce cas, le badigeon est jaunâtre.

Les badigeons sont plus durables encore si l'on ajoute à l'eau dans laquelle on fait éteindre la chaux, soit du chlorure de sodium [1] (à saturation), soit du sulfate d'alumine [2] (500 grammes dans un seau d'eau).

Pour laver les carreaux de céramique : Une eau tiède contenant en dissolution un peu de carbonate de chaux.

Entretien des parois horizontales.

1° **Boucher les interstices** à la paraffine, ou, si l'on ne peut s'en procurer à cause de son prix élevé, couler dedans de la résine fondue additionnée de son poids de sciure de bois. — Avoir des parquets démontables, ou ce qui vaut mieux, tous les joints bien clos.

2° **Pour balayer.** — S'il s'agit d'un dallage, passer un linge humide à sa surface ; s'il s'agit d'un plancher non ciré, procéder de même ; s'il s'agit d'un plancher ciré, humecter le linge d'essence minérale ou d'essence de térébenthine (Cette opération doit être faite de jour. La flamme d'une bougie ou d'une lampe peut provoquer une explosion). Aller des murs vers le centre en ba-

1. Sel de cuisine.
2. Alun.

lavant dans le sens du bois. On peut aussi prendre un linge simplement humecté d'eau.

3° **Pour laver un plancher ou un carrelage.** — Sécher le plus possible et le plus rapidement possible après avoir lavé et ne jamais mouiller de grandes étendues de sol à la fois. — Préparer un seau A contenant de l'eau chaude et des cristaux de soude, un seau B d'eau froide (s'il fait très froid, d'eau tiède), du savon noir, une brosse, un linge et un paillasson qu'on posera sous les genoux. Mouiller une petite étendue avec l'eau du seau A, frotter de savon, frotter à la brosse, puis rincer avec le linge trempé dans l'eau du seau B. Sécher et passer à une autre partie du plancher. Changer l'eau du seau B très souvent si l'on désire avoir un parquet très propre et très clair. Ne pas marcher dans la salle mouillée. Ouvrir les portes et les fenêtres en courant d'air pour hâter le séchage.

4° **Pour peindre un plancher.** — On peut acheter des boîtes toutes préparées ; après avoir mastiqué les joints, et avoir lavé le plancher à la potasse, peindre toute la surface de celui-ci à deux ou trois reprises. Ce travail exige une certaine habileté, il est un peu pénible pour une femme.

5° **Pour cirer un plancher.** — Préparer de l'encaustique[1]. Couper la cire en fines lamelles, la recouvrir d'essence minérale ou d'essence de térébenthine. — La première coûte meilleur marché et nettoie mieux que la seconde. — Ajouter le lendemain la quantité d'essence nécessaire pour obtenir un liquide peu épais. Bien balayer le plancher, le brosser, puis étendre l'encaustique sur le sol au moyen d'un pinceau ou d'un chiffon très propre. Brosser alors toute la surface de la pièce, toujours dans le sens des rainures, jusqu'à ce qu'elle soit très reluisante. — Travail trop pénible pour une femme.

Note 1. — Lorsque les planchers sont très sales, avant de les balayer on les passe à la « paille de fer ». — C'est un travail pénible, mais c'est la manière la plus radicale de bien nettoyer un parquet. La seule précaution à prendre, c'est de toujours bien frotter avec cette paille dans le sens du bois, autrement on détériore le plancher.

1. Nous ne saurions trop signaler les dangers que l'on court à approcher l'encaustique du feu ; il en résulte souvent des accidents graves (mortels la plupart du temps) dont sont victimes ceux qui, par ignorance, préparent l'encaustique *sur* le feu.

Note 2. — Lorsque les planchers ont une vilaine couleur, on la modifie très facilement en délayant un peu de terre de Sienne rouge, jaune ou brune, avec un peu d'essence, et en ajoutant ce mélange à l'encaustique.

En ajouter d'abord très peu, puis davantage, si cela semble nécessaire.

5° **Pour enlever les taches des parquets cirés ou bruts.** — Le plus simple, si elles sont fraîches et n'ont pas pénétré profondément, c'est de les frotter à la paille de fer ou avec un morceau de verre.

6° **Pour enlever les taches des planchers peints.** — S'il s'agit de taches de graisse, faire une sorte de pâte avec de la poudre de talc et du vinaigre, l'étendre à leur surface et laisser agir de 12 à 24 heures; s'agit-il d'encre, on tâchera de l'enlever avec quelques gouttes d'acide oxalique, mais on risque d'enlever aussi la couleur. S'agit-il de taches de sang, se servir d'eau froide ou à peine tiède; l'eau chaude les rend insolubles. S'agit-il d'une partie de la pièce un peu plus salie, on la lavera avec un peu d'eau ammoniaquée.

Nettoyage des tapis.

I. Se servir d'un aspirateur.

II. Si ce moyen fait défaut, couvrir la surface du tapis de feuilles de thé humides ou de feuilles de salade coupées en petits morceaux, ou de verdure de carottes effeuillées, et balayer. Ces matières s'emparent de la poussière qui se trouve à la surface du tapis et lui rendent son éclat.

III. Tremper un linge dans une cuvette contenant un tiers de vinaigre et deux tiers d'eau, le tordre et le passer à la surface du tapis; le rincer de temps à autre dans la cuvette.

CHAPITRE III

LA PAROI ÉCLAIRANTE

Sommaire. — Le quadruple rôle de la fenêtre. — Les trois lumières. — Pour que les rayons directs du soleil pénètrent dans la maison. — Rôle de la fenêtre dans la décoration de l'intérieur.

Conseils pratiques : Nettoyage des vitres et des glaces.

LE QUADRUPLE RÔLE DE LA FENÊTRE

La paroi éclairante de l'habitation est la fenêtre ; elle est avant tout une concession à l'instinct de l'homme. Que la maison l'abrite contre les brusques variations de la température, c'est bien ; mais qu'elle le prive de la vue du ciel, de la lumière, il ne saurait l'admettre. L'ouverture qui établit un lien entre le monde extérieur et lui n'est donc pas simplement une concession aux exigences de l'hygiène, elle répond à une de ses aspirations les plus fortes. Il est vrai qu'à cette aspiration naturelle il a superposé une foule d'images secondaires : de retraite chaude le mettant à l'abri de l'un de ses ennemis les plus redoutables, le froid ; de retraite sombre lui permettant d'échapper à la poursuite d'autres hommes ou de bêtes sauvages, sorte de tanière sale, triste et noire où l'air est nauséabond, où l'on ignore tout ce qui fait la joie des yeux et la satisfaction de l'esprit, mais où l'on n'est pas vu. Né pour le soleil, l'air libre, l'espace, les moyens insuffisants dont il disposait dès l'origine pour se chauffer, pour se défendre contre des ennemis plus forts et mieux armés que lui, l'ont transformé en un être qui redoute l'air et la lumière ; nous en appelons à tous ceux qui ont vécu avec nos paysans pour confirmer notre dire, et nos ouvriers, fils de paysans, paysans immigrés eux-mêmes, ont cette même instinctive répulsion des croisées ouvertes et nombreuses, de la clarté et de l'air pur.

Il appartient à notre époque de ramener l'homme à ses aspirations primitives, de lui ouvrir une vue sur le ciel en lui procurant les moyens d'éclairer suffisamment son logis, en lui apprenant toute l'importance que la paroi éclairante a pour l'hygiène de sa demeure.

LES TROIS LUMIÈRES

Par elle, car elle est mobile, entre un air riche en oxygène qui vient remplacer l'air appauvri, souillé par la respiration, par les combustions de toutes sortes, par les émanations et les miasmes; par elle, pénètrent dans l'intérieur les gais et vivifiants rayons du magique soleil, le meilleur de tous les antiseptiques. Downt et Blunt ont remarqué que les microorganismes, exposés à la lumière solaire, cessent de se développer, probablement par suite de l'oxydation du protoplasme cellulaire. Pour détruire les bacilles d'Eberth, germes de la fièvre typhoïde, ensemencés dans l'eau, il a suffi de trois jours à la lumière diffuse et d'une heure à la lumière solaire directe (d'après une expérience de Palermo), et les germes qui ne sont pas détruits par la lumière solaire sont atténués par elle, c'est-à-dire sont moins virulents. De ces expériences scientifiques ressort l'importance extrême pour l'habitation d'un éclairage par la *lumière directe*. La *lumière diffuse*, elle, est recommandable pour certaines salles destinées aux longs travaux assis : salles d'école, ateliers, etc., parce qu'elle fatigue moins la vue; quant à la *lumière réfléchie,* celle qui n'est que la lumière renvoyée par les surfaces environnantes, en quelque sorte de la lumière de deuxième ou de troisième main, de la *lumière morte,* comme l'appelle Trélat, les logements qui ne sont éclairés que par son moyen, devraient être délaissés comme malsains et inhabitables. Or s'il en était ainsi, les trois quarts des rez-de-chaussée de Paris et les deux tiers des entresols seraient inoccupés.

POUR QUE LES RAYONS DIRECTS DU SOLEIL PÉNÈTRENT DANS LA MAISON

De ce qui précède, nous déduisons qu'un logement ne sera réellement sain que s'il reçoit les rayons directs du soleil ou tout au moins

une quantité largement suffisante de lumière diffuse. Sans doute, on peut augmenter l'action éclairante de la lumière diffuse en recouvrant les murs de peintures claires — on peut même faire varier ainsi du simple au quadruple l'éclairement de la pièce — mais on ne change pas aussi facilement la nature de cette lumière : elle n'est pas *microbicide*, elle n'aide que très peu à l'assainissement de la demeure.

Que faut-il donc pour que nos appartements reçoivent les rayons directs du soleil, les rayons qui assainissent et qui purifient ? La lumière vient d'en haut ; il faut que les linteaux des fenêtres soient aussi rapprochés que possible du plafond ; les fenêtres, d'après Trélat, devront couvrir le quart de la superficie totale de la chambre. Ces deux dernières conditions dépendent de nous, de l'architecte ; il n'en est pas de même pour ce qui est de l'espace qui environne notre demeure. Il ne nous appartient pas, en effet, d' « écrêter » les maisons voisines ou d'élargir les rues, il faut les accepter telles qu'elles sont, et voici que tout à coup il nous semble que l'hygiène de toute notre maison ouvrière bâtie avec tant de soin se trouve singulièrement compromise par la rue trop étroite qui la borde, par les maisons trop élevées qui la dominent. Le moyen d'éviter ces inconvénients si graves ? C'est de ne pas construire des maisons, mais bien des cités ouvrières. Tous les amis de l'enfance ont demandé[1] que la maison ouvrière « contienne un petit coin de terre et de jardin, où les petits puissent jouer au sable et prendre leurs ébats en dehors du logis étroit et encombré ; ce serait le « square à domicile » pour ces chers petits auxquels ne convient pas une atmosphère confinée et à qui il faut l'espace et le grand air pour dépenser leur pétulance et leur besoin de mouvement. Mais ces jardins seront petits si chaque maison a le sien ; réunis, les jardins de plusieurs maisons formeront un espace bien plus important et *bien plus sain* tout en assurant une ventilation et un éclairage

1. Voir l'intéressant article publié par M. Cheysson, membre de l'Institut, dans l'*Économiste français* du 1er octobre 1904.



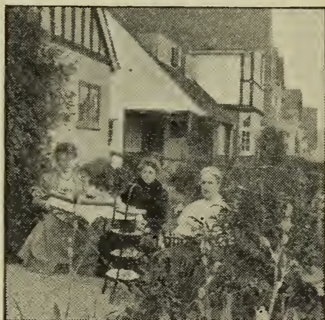
Taudis de banlieue.



Un coron dans le nord de la France.



Cité ouvrière anglaise.



Garden-city, à Londres.

meilleurs aux maisons avoisinantes, sans parler des autres avantages qu'on retire de la cité.

Mais une fois tous ces efforts accomplis, il ne faudrait pas que la ménagère interceptât les rayons lumineux par d'épaisses et lourdes tentures. Seuls les vitrages de mousseline qui défendent l'habitat contre les regards indiscrets seront partout tolérés[1].

RÔLE DE LA FENÊTRE DANS LA DÉCORATION DE L'INTÉRIEUR La fenêtre ne permet pas seulement d'aérer et d'éclairer le logis, elle l'égaie encore en lui ouvrant une échappée sur l'extérieur; c'est la vue d'un jardin, d'une campagne qui est la plus belle, la plus moralisatrice. Or il est difficile dans une grande ville, et en particulier à Paris, de procurer une vue de ce genre; on peut, du moins, en donner l'illusion. M. Cheysson, dans l'article cité plus haut, exprime le désir que l'on dispose le long des fenêtres des sortes de jardinières où les locataires puissent cultiver des fleurs; il ajoute que les « Floralia » de Hollande sont des sociétés établies dans le but d'encourager les ouvrières à embellir leur logement en l'ornant de fleurs. De même en Allemagne et en Angleterre, à Glasgow, à Liverpool, à Leicester, à Bruxelles, on donne aux ouvriers des boîtes toutes plantées de fleurs pour les placer sur l'appui de leurs fenêtres. Nous n'en sommes malheureusement pas encore là en France. Et cependant peut-être pourrait-on faire servir les talents que l'école et surtout les œuvres post-scolaires développent chez les enfants à l'ornementation de la fenêtre.

On dessinerait sur les vitres inférieures de la fenêtre des fleurs et des feuillages semblant sortir de pots invisibles, placés sur l'appui de la croisée; de légers rideaux de mousseline en recouvrant ces ébauches enfantines, en dissimuleraient les défauts et rendraient l'illusion plus complète. Qu'un rayon de soleil vienne à traverser les vitres, les fleurs

1. Vitrages nouveau genre: autant de volants de dentelle que la croisée comprend de vitres, chacun pouvant glisser sur une tringle spéciale.

paraissent s'animer, elles étincellent sur le verre, elles égaient l'humble logis et parlent à leurs habitants des campagnes délaissées il y a longtemps déjà, où l'on respirait librement, où l'on poursuivait le bétail sur les gazons épais, où un lait crémeux moussait dans les bols, où les « vieux » tremblants et courbés vers ce sol qu'ils avaient tant travaillé, conseillaient de leur voix chevrotante aux jeunes de rester là où eux-mêmes avaient vécu, d'aimer cette terre qu'eux-mêmes avaient tant aimée. Pensées tristes, mais douces; tristes, parce qu'elles rappellent ceux qui ne sont plus; douces, parce qu'elles éveillent un secret espoir, celui de retourner au pays natal, d'y vivre les dernières années de sa vie, puis d'y reposer à côté des « vieux » depuis longtemps endormis.

CONSEILS PRATIQUES

Nettoyage des vitres et des glaces.

Manière de nettoyer les vitres et les glaces. — Retirer les objets voisins des fenêtres et des glaces. Secouer et brosser les persiennes, stores ou jalousies qui se trouvent au dehors; enlever et brosser les stores, brise-bise ou rideaux de l'intérieur, puis secouer les grands rideaux.

Imbiber un tampon de chiffon de la substance avec laquelle on veut nettoyer, le passer sur toute la surface de la vitre; ensuite essuyer avec un linge doux ne peluchant pas. Pour terminer et polir, frotter avec une peau de chamois ou du papier.

Les *traces de mouches* s'enlèvent avec du pétrole dont l'odeur écarte ces insectes.

Les *taches grasses* disparaissent avec de l'ammoniaque diluée d'eau. Cette manière de nettoyer convient surtout dans les pays usiniers où le noir de fumée se dépose partout.

Les *vitres gelées* sont dégelées à l'eau salée; essuyer les vitres *aussitôt* que la glace est fondue; les vitres *tachées de plâtre* ou de *chaux* redeviennent nettes sous l'action du vinaigre; les *taches de peinture* cèdent à l'action de l'essence de térébenthine, etc.

CHAPITRE IV

DE L'ÉCLAIRAGE ARTIFICIEL

SOMMAIRE. — Les sources éclairantes. — Conditions qu'elles doivent remplir. — Les différents modes d'éclairage. — L'homme va vers la lumière. — Elle est moralisatrice.

Conseils pratiques : Entretien des appareils d'éclairage.

LES SOURCES ÉCLAIRANTES

Le Soleil n'éclaire pas la Terre assez longtemps pour que l'homme puisse à sa clarté accomplir tout le travail de la journée ; il faut donc qu'il adjoigne au Soleil d'autres sources lumineuses. Longues ont été ses recherches, ses essais et ses tâtonnements, depuis les lampes antiques des Grecs et des Romains, depuis les torches de résine des Barbares, jusqu'aux premières lampes Quinquet, découvertes à la fin du XVIIIe siècle.

Les sources éclairantes sont généralement des corps portés à incandescence ; toutes — sauf l'électricité — sont des carbures d'hydrogène solides, liquides ou gazeux. La question de l'éclairage artificiel doit être étudiée avec soin par toutes les maîtresses de maison.

CONDITIONS QU'ELLES DOIVENT REMPLIR

Il faut qu'elle sache pour l'hygiène de la vue :

1° Que l'intensité de la lumière doit être suffisante pour que l'œil ne soit pas obligé à des efforts continuels qui le fatiguent et produisent des troubles du côté des organes de la réfraction ;

2° Que l'affirmation de Javal : « Jamais trop de lumière artificielle » n'est pas exacte ; l'action prolongée des rayons directs d'un foyer lumineux trop intense finissant par déterminer des congestions de la choroïde et de la rétine ;

3° Qu'il est bon que l'œil n'aperçoive pas directement le foyer lumineux. C'est pourquoi on interpose en général entre l'œil et la flamme des écrans appelés *abat-jour*. Le rôle des abat-jour est donc plus important que ne se l'imaginent bon nombre de maîtresses de maison, il a un autre rôle encore à remplir que celui de rendre la lampe élégante[1] ;

4° Que les rayons *lumineux* sont accompagnés de rayons caloriques obscurs, rayons qui ont une action desséchante sur la cornée et sur l'humeur aqueuse, irritante pour le bord des paupières et qui provoquent des conjonctivites. Or, le verre ayant la propriété d'en arrêter environ les deux tiers, l'utilité des verres de lampe si incontestable pour la fixité de la lumière est encore accrue par ces faits physiologiques. C'est aussi à cause de cette production de chaleur qu'il est bon d'éloigner les sources de lumière du travailleur ;

5° Que les sources de lumière sont aussi des causes de viciation de l'air ; elles donnent lieu aux divers produits de la combustion : de l'acide carbonique en abondance, de l'eau, et de petites quantités de particules de charbon, d'oxyde de carbone, de carbures d'hydrogène, d'acide sulfureux ;

6° Enfin qu'elles sont plus ou moins économiques.

Le meilleur mode d'éclairage au point de vue ménager est donc celui qui, tout en étant le plus commode, en donnant la lumière la plus fixe, la plus intense, en viciant l'air ambiant le moins possible revient le moins cher. Sauf pour ce qui concerne le prix, c'est l'électricité qui remplit le mieux ces différentes conditions ; aussi est-ce vers ce mode d'éclairage que vont tous les efforts.

1. Les meilleurs abat-jour sont ceux qui font en même temps effet de réflecteurs. Il faut qu'ils soient doublés intérieurement d'une feuille de métal brillant, ou, s'ils sont en tôle, d'une couche de peinture blanche.

LES DIFFÉRENTS MODES D'ÉCLAIRAGE

La bougie. — Depuis la chandelle fuligineuse, nous avons fait découvertes sur découvertes.

Voici d'abord la bougie due à Chevreul, faite avec de la stéarine. Elle éclaire mieux que la chandelle et brûle à peu près autant d'oxygène qu'un homme adulte — environ 100 litres à 15°.

Les lampes. — La lampe antique si mal commode a été successivement modifiée par Argand, par Quinquet et enfin par Carcel en 1812. Au courant d'air que les premiers constructeurs faisaient passer au centre de la flamme, Carcel ajouta un mouvement d'horlogerie muni d'un ressort qui, en se détendant, faisait monter l'huile destinée à la mèche. Lorsque la « lampe modérateur » bien propre est alimentée par une huile de bonne qualité, elle répand une lumière douce, encore très estimée de certaines personnes.

Le pétrole. — Cependant, depuis quelques années, la lampe à pétrole est généralement préférée à la lampe à huile.

D'après Moissan, le pétrole serait le résultat de la décomposition par l'eau des carbures métalliques contenus dans la terre. Kramer et d'autres savants recherchent l'origine du pétrole dans le monde végétal; ce ne serait en réalité autre chose que le produit de la distillation de la houille. Il en existe, en tous cas, de véritables lacs dans l'Amérique du Nord et dans le Caucase. C'est un liquide qui varie de couleur et de densité suivant son degré de pureté. Ses vapeurs mélangées à l'air sont explosibles.

Un pétrole de bonne qualité est fluorescent, clair, presque sans odeur; quand on y jette une allumette enflammée, elle s'éteint. Il ne faut tenter cette expérience que sur une toute petite quantité de pétrole — le contenu d'une soucoupe, par exemple, — car le pétrole contient souvent des traces de naphte[1] suffisantes pour provoquer une explosion. Pendant longtemps, les lampes à essence, qui sont un procédé

1 Le naphte : substance inflammable et explosible.

d'éclairage économique, ont été très en faveur dans le public; mais de nombreux accidents provoqués par des imprudences ont réduit leur emploi. Il ne faut jamais manipuler d'essence à brûler pour quelque usage que ce soit, dans un endroit où se trouve un feu ou une lumière.

Pour éviter les accidents dus aux lampes à pétrole, il faut :

1° Remplir les lampes complètement afin que des vapeurs inflammables ne se produisent pas dans la partie supérieure du réservoir qui renferme le pétrole ;

2° *Ne jamais* remplir les lampes pendant qu'elles brûlent;

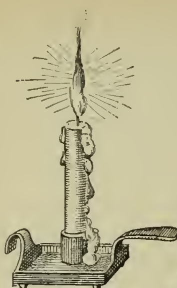
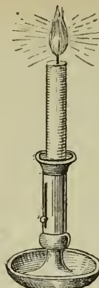
3° Employer des lampes lourdes pour éviter qu'elles ne soient renversées.

Employé avec les précautions que nous indiquons, le pétrole n'offre pas d'inconvénients graves, sauf de consommer une grande quantité d'oxygène ; une lampe ordinaire brûle à peu près autant d'air que cinq ou six personnes.

En cas d'accident, il est absolument urgent de se rappeler que le pétrole ne s'éteint pas avec de l'eau, mais bien en l'étouffant sous des cendres, du sable ou de lourdes couvertures de *coton*.

Cependant, malgré son prix de revient peu élevé, la lampe à pétrole n'est pas un moyen d'éclairage des plus commodes ; elle exige des soins constants, elle « file » si elle est mal préparée et, à certains moments, répand dans l'atmosphère des quantités d'acide carbonique ; en un mot, si elle est assez économique dans le sens dépense d'argent, elle est loin d'être le procédé d'éclairage le meilleur en tant que dépense de minutes. Sous ce rapport, et sous d'autres encore, la lampe à alcool paraît lui être supérieure ; elle dépense moins, elle est d'un entretien plus facile, puis qu'il n'y a ni mèche à couper ni verre à nettoyer sans cesse, elle ne suinte pas, enfin sa lumière est plus belle ; il est à désirer qu'elle détrône la lampe à pétrole, et cela pour le grand profit économique de notre pays. La France achète le pétrole, elle n'en produit pas, tandis qu'il serait possible de planter dans certaines contrées peu fertiles, comme les Landes, des topinambours qui

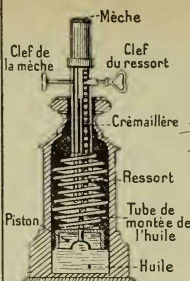
LES DIVERS MODES D'ÉCLAIRAGE

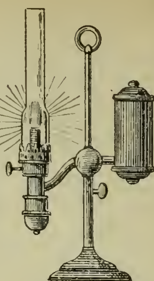



Chandelle
Dégagement d'oxyde de carbone (mauvais); flamme fumeuse

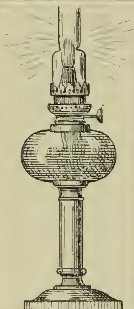
Bougie
Dégagement de gaz carbonique.

Bonne lumière, mais faible et vacillante.

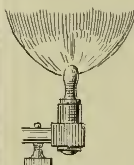




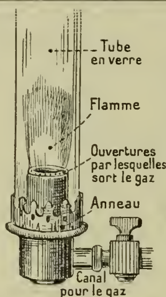
Lampes à huile
Excellente lumière jaune, fixe, ne dégageant que du gaz carbonique, mais donne plus de chaleur à la tête que la bougie.



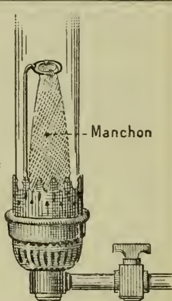
Lampe à pétrole
Lumière fixe, trop blanche et dégageant beaucoup de chaleur.
(Assez bon)



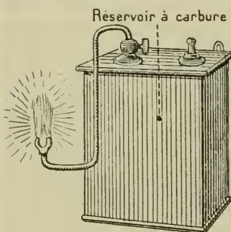
Bec de gaz papillon
Lumière vacillante, dégagement d'oxyde de carbone.
(Médiocre)



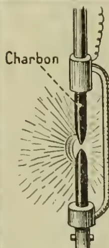
Bec de gaz à double courant d'air
Lumière fixe, jaune, mais chauffe trop
(Assez bon)



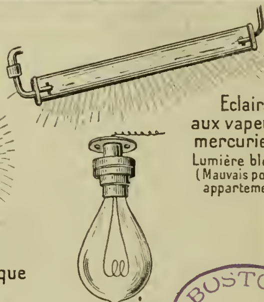
Bec de gaz à incandescence
Belle lumière, un peu trop vive; peu de chaleur.
(Bon)



Acétylène
Eclairage remarquablement fixe, intense; malheureusement, dangers d'explosion et mauvaise odeur.
(Peu employé dans les appartements)



Lampe électrique à arc
Lumière trop vive, manque de fixité
(Mauvais pour appartements)



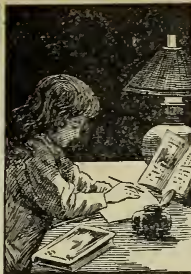
Eclairage aux vapeurs mercurielles
Lumière bleue
(Mauvais pour appartements)

Lampe électrique à incandescence
Lumière fixe sans dégagement de gaz
On peut colorer en jaune le verre de l'ampoule.
(Bon)

Cette planche et la suivante ont été dressées par M. G. Coomb.

COMMENT NOUS ÉCLAIRER





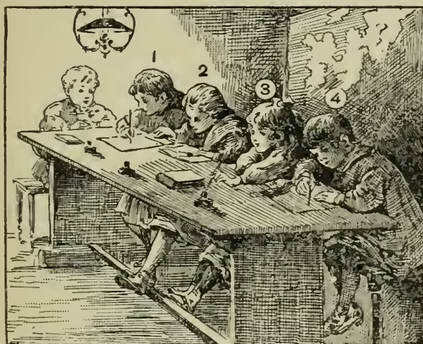
Mauvais abat-jour. **Bon abat-jour.**

La lumière doit parvenir à nos yeux sans que ceux-ci en voient la source.



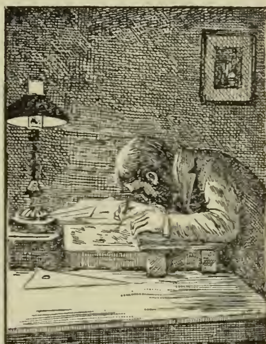
Trop de lumière.

Évitez la lumière directe trop intense.



Pas assez de lumière.

Si vous vous éloignez du double, vous recevrez quatre fois moins de lumière ; en vous mettant trois fois plus loin, vous en recevrez neuf fois moins.



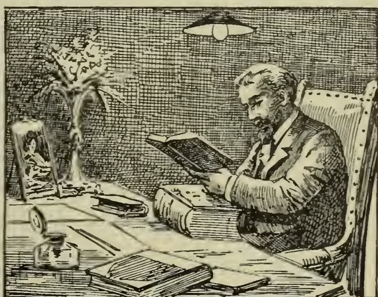
Objets trop fins.

Ne travaillez pas sur des objets de petites dimensions, *surtout à la lumière artificielle.*



Trop loin.

Ne lisez pas non plus trop loin, *surtout à la lumière artificielle.*



Bonne lumière.

Regardez à 25 ou 30 centimètres, le livre éclairé ni trop ni trop peu, et autant que possible de face attitude droite.

poussent facilement et donnent par la distillation un excellent alcool à brûler; peut-être serait-ce même un moyen d'utiliser l'excédent de raisins produits par nos vignobles. L'éclairage de la maison ouvrière par l'alcool, au moyen de bons appareils, paraît intéressant surtout dans les campagnes, où l'on ne fabrique pas le gaz de l'éclairage et où l'on redoute d'employer l'acétylène.

Le gaz de l'éclairage. — En ville, cependant, entre la lampe primitive et l'électricité définitive, le gaz semble devoir occuper une place importante. Depuis que les becs papillons, très grands prodigues, ont été remplacés par des manchons à incandescence, ce mode d'éclairage est devenu bien moins onéreux. La flamme doit son pouvoir éclairant aux corpuscules solides en ignition qu'elle entraîne avec elle; on s'est dit qu'en portant à l'incandescence des corps solides, on obtiendrait une lumière à la fois puissante et constante, et c'est ce qui arrive avec le manchon à incandescence fait d'un tissu de gaze imprégné de certains oxydes métalliques.

Ces becs ne sont pas intéressants seulement parce qu'ils donnent une lumière blanche et éclatante, mais parce qu'ils ne surchauffent pas l'atmosphère autant que les becs papillons, parce qu'ils permettent de réaliser d'importantes économies, qui vont jusqu'à 66 pour 100 de la dépense. En effet, le bec papillon brûle 120 litres de gaz par carcel-heure, alors que le bec à incandescence n'en brûle que quarante.

L'acétylène. — Dans les bourgs et les villages, on commence à employer l'acétylène. Il donne une lumière blanche éblouissante, qui éclaire fort bien, mais jusqu'à ces derniers temps, les générateurs d'acétylène étaient si imparfaits encore qu'on ne les établissait qu'en tremblant; de nombreux progrès ont été réalisés depuis. Cependant ce mode d'éclairage reste dangereux lorsqu'il est mis entre des mains inexpérimentées. Son prix de revient est très peu élevé.

Il serait bon aussi d'apprendre à nos paysans, qui sont en

somme une autre catégorie d'ouvriers, les ouvriers de la terre, à utiliser pour l'éclairage les produits qu'ils laissent perdre, par ignorance; nous voulons parler du gaz des fumiers. De nombreuses expériences faites par M. Gayon, professeur à la faculté des sciences de Bordeaux, lui ont permis de constater que par des procédés très simples ayant comme premier effet de débarrasser les cours de nos fermes des fumiers qui en font le déplorable ornement, on peut obtenir une quantité de gaz suffisante pour éclairer l'étable et la maison. En le faisant passer sur des poussières inertes, il peut même obtenir un certain éclat, et cela sans préjudice pour la valeur du fumier en tant qu'engrais.

Quel que soit le mode d'éclairage choisi, il ne faut pas oublier qu'à l'encontre de la lumière solaire la lumière artificielle ne purifie pas l'atmosphère de nos maisons ; au contraire, elle la charge de tous les produits de la combustion, car elle est une combustion.

Éclairer son appartement, c'est donc aussi user l'air qu'il renferme, et la conséquence immédiate qui découle de cette observation, c'est qu'il faut renouveler l'air des espaces éclairés sous peine de ne pas respirer suffisamment. On a bien cherché à installer les prises d'air au-dessus des appareils d'éclairage, pour amener à l'extérieur les produits de la combustion ; les résultats obtenus n'ont été intéressants ni pour l'esthétique, ni pour l'hygiène [1].

A ces causes de viciation de l'air, l'éclairage par le gaz en ajoute d'autres qui sont dues aux fuites de gaz, difficiles à prévenir : dangers d'explosion et, ce qui est peut-être plus redoutable encore, danger de lente intoxication. Les intoxications par le gaz de l'éclairage sont souvent mortelles. On ne saurait donc trop se préoccuper de fermer

1. Faraday et Ruttes enveloppent la flamme d'un globe de verre portant à sa partie supérieure une ouverture par laquelle les produits de combustion s'échappent au moyen d'un tube de métal qui les conduit à l'extérieur. Dans les casernes et les hôpitaux anglais et allemands, on coiffe le sommet de la flamme d'une sorte d'entonnoir renversé ; il est prolongé d'un tube qui conduit les produits de la combustion à l'extérieur.

exactement les becs de gaz, de fermer les robinets qui commandent les tubes en caoutchouc, qui sont perméables, de se méfier de la moindre odeur et, dans le cas où cette odeur existerait, de ne jamais pénétrer dans la pièce suspecte avec une lumière allumée, avant d'avoir ouvert les fenêtres toutes grandes afin de ne pas déterminer d'explosion.

Le gaz de l'éclairage, par sa haute teneur en oxyde de carbone, reste en réalité, malgré les perfectionnements apportés à son usage, un mode d'éclairage anti-hygiénique. L'extension du *gaz à l'eau* (gaz pauvre) qui est composé de plus de 25 pour 100, en volume, d'oxyde de carbone, mérite d'attirer l'attention des hygiénistes. Ils doivent s'opposer partout à son emploi, plus dangereux encore que celui du gaz puisque son odeur presque nulle ne dénonce pas les fuites.

Cependant, jusqu'à présent, l'éclairage au gaz est le plus généralement employé, en attendant que l'électricité soit arrivée à des prix abordables. Il serait à désirer que les appartements des gens peu fortunés, la maison ouvrière en particulier, s'éclairassent au gaz. Les compagnies devraient faire à Paris ce qu'elles ont fait dans plusieurs villes de province : établir des compteurs à paiement préalable. Toute cause de compte, d'accumulation de dépense pour une échéance éloignée est néfaste au ménage ouvrier : il ne doit consommer que ce qu'il peut payer *immédiatement*. Au moyen du compteur à payement préalable, la ménagère achète pour deux sous de gaz comme elle achetait pour deux sous de pétrole, elle paie son combustible avant de l'employer. Elle glisse sa pièce de dix centimes dans la fente du compteur qui lui fournit du gaz jusqu'à ce que la quantité à laquelle elle a droit soit épuisée. Pas de location de compteur, pas de frais pour l'établissement du branchement, l'amortissement du tout est compris dans l'achat du gaz.

En établissant deux becs dans la cuisine-salle-à-manger de l'ouvrier, l'un entre l'évier et le fourneau, l'autre au dessus de la table, on obtiendra un éclairage suffisant qui, sans

grand entretien de propreté et sans grande dépense, permettra à la famille tout entière de vaquer gaiement à ses occupations.

On peut se demander, en constatant la grande importance de ces questions, si, pour permettre à la classe ouvrière de jouir des bienfaits d'un éclairage suffisant, les municipalités ne pourraient exiger des compagnies nouvelles ou d'elles-mêmes, au cas où elles seraient concessionnaires, une diminution sur le prix du gaz pour toute personne n'employant pas plus de deux becs.

L'HOMME VA VERS LA LUMIÈRE L'être humain va naturellement vers la clarté; il fuit inconsciemment l'obscurité qui lui rappelle les longues nuits ancestrales; il faut, pour qu'il soit heureux, donner, à l'homme même de condition très modeste, le moyen d'éclairer brillamment son logis afin qu'il aille s'y reposer avec joie des labeurs de la journée.

On a, en effet, comparé l'homme à une phalène [1] que les lumières très brillantes attirent, et jamais image n'a été plus juste ; or jusqu'à présent les lumières très brillantes, les musiques entraînantes, l'homme du peuple ne les trouve que dans les bars modernes, dans les cabarets où se vendent les alcools meurtriers. Il s'agit dans la lutte que la société moderne a déclarée aux ennemis de l'ouvrier, de remporter la victoire, et, puisque l'une de nos alliées les plus importantes paraît être la lumière, il faut que cette lumière moralisatrice soit distribuée abondamment et dans des conditions qui ne dépassent pas les ressources des modestes budgets.

Lumière moralisatrice et aussi lumière hygiénique, car la malpropreté accompagne trop souvent un éclairage insuffisant, alors qu'un éclairage brillant, en dénoncant la poussière et les taches, est une sorte de rappel à l'ordre pour la ménagère : les coins bien éclairés ne sauraient être les réceptacles de tout ce qui est laid, l'endroit dans lequel on balaie

1. M. Cheysson.

les débris et les déchets de toutes sortes. Éloigner de l'appartement tous ces déchets est déjà une conquête sérieuse en faveur de l'hygiène du pauvre logis : y mettre un peu de gaieté en est une autre non moins négligeable.

CONSEILS PRATIQUES

Entretien des appareils d'éclairage.

Pour nettoyer une lampe, il faut : de l'eau pour laver le métal de l'abat-jour ; de l'alcool pour laver le verre, le récipient, les abat-jour de verre ou de porcelaine ; de l'ammoniaque pour enlever les taches persistantes de noir de fumée ; des produits capables de faire briller la partie métallique des lampes ; des torchons très propres et un goupillon. Éviter, en nettoyant la lampe, de salir la table sur laquelle elle repose.

Pour éviter que les verres de lampe se cassent, on les trempe dans un récipient quelconque rempli d'eau froide et l'on ajoute un peu de gros sel de cuisine. On porte le tout à l'ébullition ; le rôle du sel est d'élever ce point d'ébullition. Les verres doivent refroidir dans cette eau. Ils sont ensuite retirés, essuyés et rangés. On peut encore tremper les verres en les faisant bouillir quatre à cinq heures dans le bain-marie du poêle-cuisinière.

CHAPITRE V

POURQUOI ET COMMENT NOUS CHAUFFER?

SOMMAIRE. — Les inconvénients et les effets du froid. — Avantages d'une température constante. — Pour ne pas souffrir du froid. — Double rôle de nos appareils de chauffage. — Des appareils à combustion lente. — Nos combustibles.

Conseils pratiques : L'entretien des appareils de chauffage.

On peut d'abord se demander, lorsqu'il s'agit des questions de chauffage, si importantes pour nous en hiver, pourquoi et comment nous nous refroidissons. La température du corps est, cependant, sensiblement égale à elle-même, en été et en hiver, dans les pays chauds et dans les pays froids. D'où vient alors cette sensation désagréable de froid que nous connaissons tous? Elle vient de l'équilibre thermique qui s'établit entre les températures des différents milieux en contact; les murs de nos maisons rayonnent vers les espaces refroidis de l'atmosphère; la température de nos appartements s'abaisse pour égaler celle des murs, et celle de nos corps eux-mêmes, pour se mettre en équilibre avec l'atmosphère ambiante, devient moindre; c'est à ce moment que *nous avons froid.*

LES INCONVÉNIENTS ET LES EFFETS DU FROID

Cette impression de froid est une des plus désagréables qui existe, et l'on comprend que l'on se soit de tout temps efforcé de la combattre; elle n'est pas seulement désagréable : endurée trop longtemps, elle est aussi mauvaise pour l'organisme. Charrin et d'autres savants ont démontré que le refroidissement du corps met l'intégrité du

système nerveux en péril, d'où paralysie, névralgie; le sang est refoulé vers les profondeurs de l'organisme, les pores de la peau se resserrent, les fonctions émonctoires, si indispensables et si importantes, sont supprimées (d'où danger d'auto-intoxication); enfin, les phagocytes, ces défenseurs reconnus de notre santé, voient leurs propriétés se ralentir, s'atténuer: le terrain humain est livré aux invasions microbiennes de toutes sortes. Parfois même l'intensité des échanges est ralentie au point de provoquer la gelure des membres ou d'autres parties du corps, au point de donner lieu à de véritables maladies de la nutrition.

Il est vrai que, dans nos pays tempérés, le froid est rarement assez intense pour qu'il puisse provoquer ces derniers phénomènes, trop fréquents dans les régions froides, mais les premiers suffisent largement à compromettre notre santé.

AVANTAGES D'UNE TEMPÉRATURE CONSTANTE

Et des faits moraux viennent, dans les milieux ouvriers, s'ajouter aux phénomènes physiques que nous venons d'énumérer. Si tant de ménages pauvres sont délaissés par le père de famille, ce n'est pas seulement parce que l'éclairage est insuffisant — ainsi que nous l'avons déjà démontré — c'est aussi parce qu'il n'y fait pas bon, qu'il n'y fait pas chaud. Après le dur travail de la journée, travail bien souvent accompli à l'air libre, humide et froid, l'ouvrier aime à trouver, le soir, un asile où il se réchauffe convenablement, où il oublie les morsures de la bise supportées toute la journée. Si le logis familial ne lui donne pas la chaleur dont il a *véritablement besoin*, c'est au cabaret qu'il ira la demander. Et c'est pourquoi nos constructeurs de maisons ouvrières ne sauraient trop se préoccuper de la question du chauffage. La chaleur est nécessaire à l'homme pour lui permettre de vivre dans de bonnes conditions hygiéniques; elle lui est nécessaire aussi dans son logis si l'on veut lui faire aimer son foyer.

Avoir besoin de chaleur, c'est avoir besoin d'une *certaine température;* autant il est mauvais pour l'homme d'avoir

froid, autant il est mauvais pour lui d'avoir trop chaud ; une température trop élevée prédispose à l'anémie. Aussi, dans tous les établissements publics, écoles, hôpitaux, prisons, a-t-on établi une sorte de température officielle, que l'on doit atteindre sans la dépasser. Elle n'est pas uniforme pour tous les pays et paraît s'élever d'autant plus qu'il s'agit d'une région plus froide. En France, elle est de 16 degrés, en Allemagne de 18. Ajouterons-nous que pour les bébés et pour les vieillards, il est bon de chauffer un peu plus ?

POUR NE PAS SOUFFRIR DU FROID

Pour ne pas trop souffrir du froid, nous avons deux moyens de défense : 1° éviter de nous refroidir ; 2° chauffer le milieu qui nous entoure. C'est en mettant des vêtements plus épais, en construisant des maisons à murailles plus épaisses que nous tâchons d'empêcher un refroidissement trop rapide. Vêtements plus lourds, murailles plus larges, procèderont de la même manière, en interposant entre l'objet à préserver du refroidissement, qu'il s'agisse de l'individu ou de l'appartement, de nombreuses couches d'un air isolateur. C'est en réalité, le seul moyen de défense duquel disposaient nos ancêtres : voyez leurs châteaux solides, leurs bottes fourrées, et vous vous rendrez compte, par les résultats très insuffisants auxquels ils arrivaient, que le moyen manque d'efficacité et... d'élégance.

Ce qui nous semble aujourd'hui le dernier mot du bien-être, c'est de pouvoir, hiver comme été, nous mouvoir vêtus des mêmes vêtements, dans un appartement suffisamment chauffé ; c'est de n'avoir à tenir compte des changements atmosphériques que pour le manteau et pour la nuance plus sombre de nos habits[1]...

*
* *

Passons au second moyen : chauffer le milieu qui nous entoure.

1. On a remarqué que les variations de température favorisent l'évolution de la tuberculose.

Et d'abord n'oublions pas que, *si l'homme a besoin de chaleur, il a plus encore besoin d'air.* Tout, dans l'organisation de l'intérieur — nous y avons déjà insisté — doit aboutir à lui fournir la ration d'air pur qui lui est plus nécessaire encore que la ration d'aliments solides et liquides que personne ne songe à lui contester. Trop souvent, et dans tous les milieux, on n'en tient pas compte. Voici à ce sujet ce que nous dit M. Cheysson[1] : « Généralement, le fourneau où elle (il s'agit de la ménagère) fait la cuisine sert en même temps à réchauffer la famille, et elle est tellement avare de cette chaleur que, pour n'en rien perdre, elle laisse les fenêtres *hermétiquement closes tout l'hiver.* Quelquefois même, elle ferme toute issue aux rentrées d'air *par des bandelettes,* de sorte que l'air intérieur, usé par la respiration humaine et par la combustion, ne tarde pas à devenir impropre à la vie normale des êtres ainsi confinés, les étiole et les prédispose aux plus graves maladies. » Que de bien il y aurait à faire en apprenant simplement à toutes les femmes, à toutes les mères, la valeur d'un air pur ! Les plus propres, les plus raffinées, qui ne boiraient pas dans le verre de leur voisine, qui ne se serviraient pas d'un objet quelconque ayant déjà servi, respirent, font respirer à leurs enfants, un air si souillé qu'on ne s'étonne que d'une chose, c'est de ne pas voir encore plus de malades et de rabougris ! Aussi, voudrions-nous demander aux architectes des maisons ouvrières nouvelles de ménager partout, en même temps qu'un moyen pratique de chauffer l'appartement, un moyen simple de le ventiler[2].

DOUBLE RÔLE DE NOS APPAREILS DE CHAUFFAGE

En effet, plus nos moyens de chauffage *se perfectionnent,* moins le chauffage sert à la ventilation. Autrefois, la cheminée, en brûlant un kilogramme de charbon, renouvelait 50 à 100 mètres cubes d'air — et ne chauffait guère. — Aujour-

1. *Le Confort du Logement populaire.*

2. Cela ne me semblerait pas inutile dans nos chambres à coucher, dans les nurseries de nos enfants et dans nos cuisines des villes.

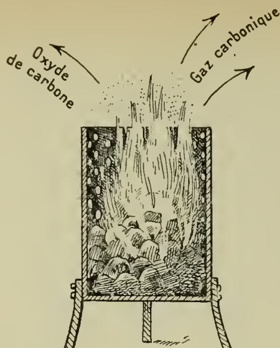
d'hui, c'est à peine si les petits poêles de fonte, en usage chez les ouvriers, renouvellent en brûlant 1 kilogramme de charbon, 6 à 7 mètres cubes d'air, — et ils chauffent trop[1]. Dans les appartements plus luxueux, où le fameux calorifère à air chaud amène l'air méphitique de nos courettes ou de nos caves, brûlé au contact des appareils rougis par le feu, cela n'est guère mieux. Du haut en bas de l'échelle sociale, si la maîtresse de maison, si la ménagère n'y veille, ce que nous avons acquis de bien-être par des moyens de chauffage plus perfectionnés nous risquons de le perdre en respirant de manière insuffisante.

Et cela, non seulement parce que l'air ne se renouvelle pas, mais encore parce que la combustion d'un foyer mal ventilé le corrompt, le souille de tous les produits de la combustion, redoutables surtout lorsque l'apport d'air est insuffisant et, par contre-coup, la combustion incomplète.

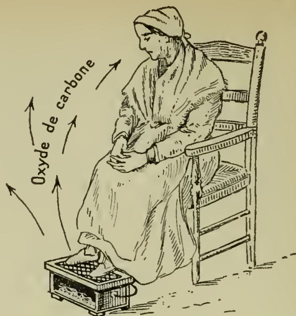
Tandis que la combustion complète d'un foyer produit surtout de l'acide carbonique, la combustion incomplète nous donne de l'oxyde de carbone, nocif à 1 pour 100. Et à ce propos, laissez-nous vous mettre en garde contre la fumée de tabac, surtout dans les pièces où se trouvent les jeunes enfants. La fumée de tabac contient de la nicotine, de l'acide carbonique, du cyanure d'ammonium et surtout de l'oxyde de carbone. M. Ogier pense que, dans l'intoxication par la fumée de tabac, l'oxyde de carbone joue un rôle important. Gréhant a indiqué que le sang de chiens asphyxiés par la fumée de tabac présentait les caractères du sang oxycarboné.

Si le poêle ou la cheminée offrent un dégagement par un tuyau quelconque, débouchant dans l'atmosphère extérieure, et s'il y a un bon tirage, les produits de la combustion ne se répandent pas dans l'appartement qui est, au contraire, aéré; mais le poêle brûle-t-il sans dégagement, tous se répandent dans l'atmosphère intérieure, qu'ils vicient et rendent irrespirable et malsaine.

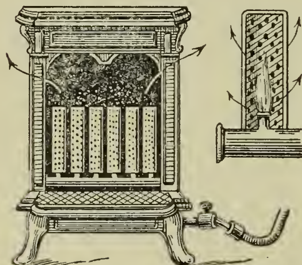
1. Les cheminées utilisent à peine 8 pour 100 de la chaleur produite, les bouches de chaleur 18 à 20 pour 100; tandis que les poêles de fonte permettent d'utiliser de 85 à 90 pour 100.



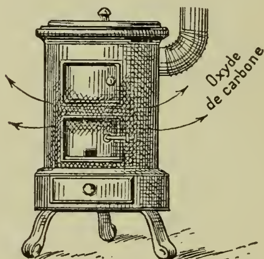
Le **brasero,** sans communication avec un tuyau d'évacuation dégage dans la pièce du gaz carbonique et de l'oxyde de carbone (poison violent).



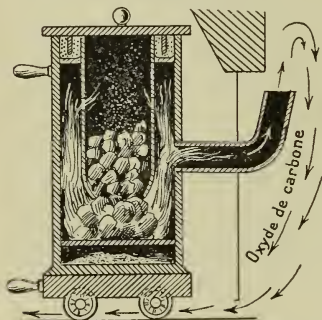
La **chaufferette** dégage presque exclusivement de l'oxyde de carbone (somnolence, maux de tête, empoisonnement).



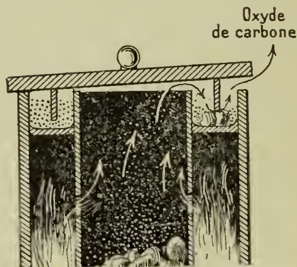
Radiateur à gaz : combustion complète ; pas d'oxyde de carbone. Peut être utilisé à condition d'aérer souvent la pièce.



Le **poêle de fonte** en rougissant laisse passer l'oxyde de carbone.

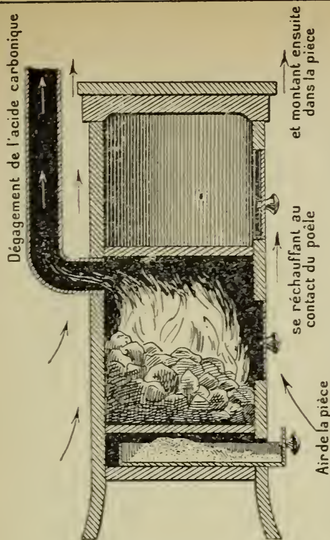


Poêle à combustion lente : retour dans la pièce de l'oxyde de carbone plus lourd que l'air lorsqu'il est froid.

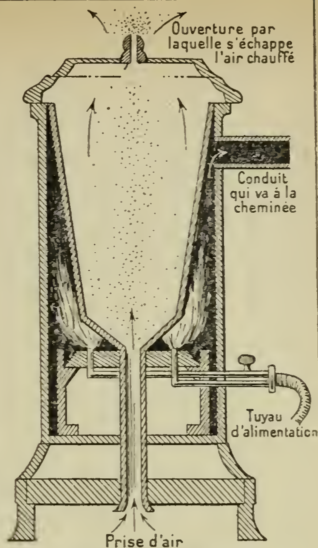


Poêle à combustion lente mal fermé ; si la rigole de fermeture est obstruée par du charbon, ou si elle manque de sable fin, il y a dégagement d'oxyde de carbone.

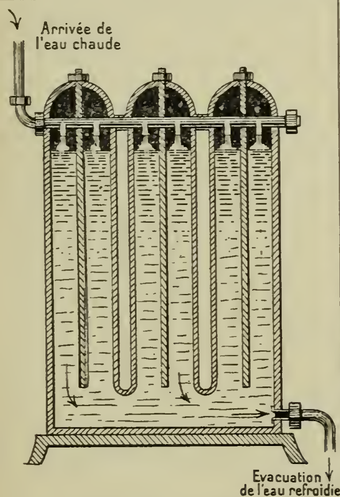
Cette planche et les suivantes ont été dressées par M. G. Colomb.



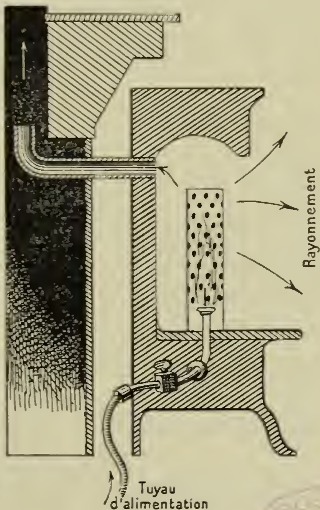
Poêle ordinaire.
Chauffe bien, mais ne ventile pas ; l'air de la pièce reste toujours le même.



Appareil à gaz de Vanderkelen, pour le chauffage.

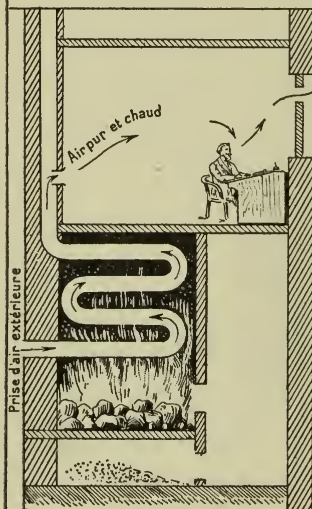


Radiateur à eau chaude.
Chauffe comme un poêle ; l'air de la pièce ne se renouvelle pas.

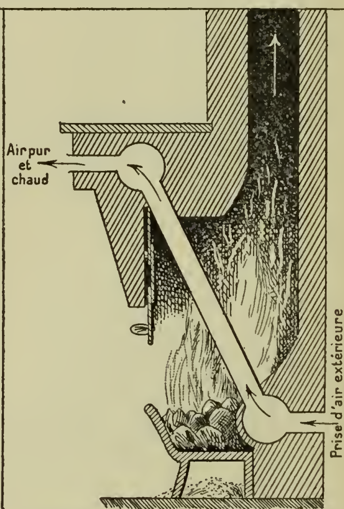


Radiateur à gaz
évacuant l'acide carbonique dans la cheminée.

Chauffage peu économique.
L'air se renouvelle, mais il y a au ras du sol un courant d'air froid. Bonne ventilation.



Calorifère à air chaud.
Chauffe bien et ventile bien.



Cheminée chauffant bien et ventilant bien.
L'air est pris à l'extérieur, se réchauffe au foyer et est déversé chaud dans la pièce.

DES APPAREILS A COMBUSTION LENTE Ceci dit, est-il besoin d'insister sur les dangers des appareils de chauffage, que l'on désigne sous le nom de *poêles* ou *cheminées* à combustion lente et qui sont le plus souvent des poêles mobiles ? C'est à peine si on peut les tolérer dans un magasin, ou dans un hall ouvert de toutes parts. La mère précautionneuse qui, pour défendre ses enfants du froid, allume dans les chambres à coucher, une ou deux heures chaque soir, certains fourneaux à gaz, à pétrole ou à alcool, prend tout simplement la précaution de vicier l'atmosphère que ses enfants respireront toute la nuit; leur mauvaise mine lui est directement imputable.

Donc, pas de foyers à combustion lente ! Mais lorsqu'il s'agit de mal faire, l'homme est d'une ingéniosité vraiment remarquable ; il a trouvé le moyen, même lorsque les foyers ont un tuyau de dégagement, de le supprimer en quelque sorte, en le munissant d'une clef qui, une fois fermée, ne permet plus aux produits de la combustion de s'épancher au dehors, mais les refoule tous vers l'appartement. Ainsi bouché, un poêle ordinaire offre absolument les mêmes dangers et les mêmes inconvénients qu'un poêle à combustion lente.

La raison de cette clef est intéressante à connaître, c'est une raison d'économie : c'est afin que le poêle brûle moins de charbon ou de bois qu'on l'empêche de communiquer avec l'atmosphère extérieure. Le tirage est ainsi moins vif, la combustion moins ardente et moins rapide. Il serait facile d'arriver au même résultat en supprimant la clef et en réglant l'apport d'air par la portière ; ce sont des poêles ainsi construits que l'on devrait recommander aux ménagères. Nous savons bien que, d'après certaines ordonnances récentes, la plupart des clefs de nos poêles sont installées de façon à ne jamais boucher hermétiquement le tuyau, mais le vide qui reste est insuffisant, et il semblera toujours peu logique d'empêcher les produits de la combustion de s'épancher au dehors alors qu'en réalité, ce qu'on désire surtout, c'est un apport d'oxygène moins considérable.

De toutes manières, le poêle de fonte qui s'échauffe très rapidement, et qui se refroidit de même, qui, dès qu'il rougit, vicie l'atmosphère, qui élève la température outre mesure en la desséchant, n'est pas le moyen de chauffage idéal ; les poêles en faïence ou en maçonnerie, surtout ceux dont l'enveloppe double permet une sérieuse circulation d'air, sont préférables. Ils offrent cependant certains inconvénients, même lorsqu'ils sont à chargement continu, par le nettoyage qu'ils nécessitent, travail désagréable qui salit l'appartement et soulève des poussières de toutes sortes. Plus pratique sous ce rapport est le calorifère à air chaud, qui chauffe la maison entière avec un seul foyer placé dans une partie reléguée, la cave ou le sous-sol. Mais lui aussi laisse à désirer sous le rapport de l'hygiène, et cela pour plusieurs raisons : d'abord parce que l'air réchauffe très lentement les parois, que chauffé il s'accumule dans la partie supérieure de l'appartement et tient la tête plus chaude que les pieds, que les qualités de cet air se sont modifiées au contact des surfaces de chauffe qui laissent passer l'oxyde de carbone quand la cloche est fendue, enfin, parce qu'en pénétrant dans les poumons, il provoque une oxygénation incomplète du sang[1]. Le meilleur calorifère est le radiateur à eau chaude ou à vapeur ; il ne vicie point l'atmosphère et ne salit point l'appartement. Il permet une excellente ventilation pourvu que l'on ménage des prises d'air extérieures derrière chaque radiateur. Où il n'est pas possible d'installer le chauffage central à eau chaude, les poêles les plus parfaits et les plus hygiéniques sont ceux en terre réfractaire, à nombreux retours de flamme, que l'on emploie dans tous les pays du nord de l'Europe.

Il faut veiller aussi à ce que la chaleur de nos apparte-

1. M. Rey a démontré que l'une des raisons de la haute morbidité, pendant l'hiver, dans les villes du climat tempéré, vient de ce que les conduits de fumée incrustés dans les murs d'habitations à nombreux étages, sous l'effort de la torsion des planchers inégalement chargés, présentent au bout de peu de temps des fissures capillaires qui laissent filtrer l'oxyde de carbone et empoisonnent les habitants.

ments ne soit pas trop sèche. Dans ce cas, elle provoque de l'irritation des muqueuses respiratoires et elle exerce de véritables ravages parmi nos meubles qu'elle décolle et dont les panneaux, sous la sécheresse excessive, se fendent et craquent. Déjà dans certaines villes d'Amérique, on a inauguré le calorifère électrique ; le jour où l'électricité coûtera moins cher, c'est à elle qu'iront tous les suffrages. En attendant, dans plusieurs villes des États-Unis d'Amérique, on a établi des stations centrales de chauffage qui distribuent la vapeur d'eau chaude à leurs abonnés, comme on distribue généralement le gaz de l'éclairage ou l'eau. A Dresde, certaines de ces conduites à vapeur mesurent 1 200 mètres. Wells, dans son fameux livre *Anticipations*, s'exprime ainsi : « C'est le manque d'appareils de chauffage convenables qui nécessite dans l'appartement cette énorme manipulation de charbon, cause principale de malpropreté, dont le nettoyage exige tant de temps et tant de peines. La maison de l'avenir sera probablement chauffée dans ses parois par une chaleur produite dans quelque usine centrale et distribuée, comme l'est de nos jours, dans beaucoup d'endroits, la lumière électrique. »

C'est d'ailleurs, d'après ce que nous ont appris les fouilles de Pompéi, ce que faisaient déjà les Romains dans leurs édifices publics.

NOS COMBUSTIBLES

Mais il ne suffit pas que la maison soit bien chauffée et soit chauffée en prenant soin d'observer les principes que l'hygiène nous impose, il faut encore que la ménagère se préoccupe de ne consacrer à la dépense que le chauffage entraîne avec lui qu'un chiffre proportionné à l'ensemble de son budget. En d'autres termes, il faut qu'elle se rende compte du prix de revient des différents combustibles et du rendement de chaleur des différents appareils. Ce n'est pas toujours chose facile, et, dans bien des circonstances, on peut affirmer que l'économie dépend de plus d'une considération.

Prenons différents combustibles : tous en brûlant donnent

de la chaleur, résultat de la combinaison du carbone et de l'hydrogène qu'ils renferment avec l'oxygène de l'air ; selon qu'ils seront plus ou moins riches en hydrogène, et plus ou moins secs, ils donneront plus ou moins de chaleur. La siccité des corps comburants est en effet d'une importance énorme ; tout bois mouillé consomme tout d'abord une bonne partie de la chaleur qu'il produit à évaporer l'eau qu'il renferme, les ménagères ne sauraient trop s'en souvenir.

On a trouvé que :

1 kg. de bois sec donne en brûlant 4 000 calories.
1 kg. de bois à 30 °/₀ d'eau, 3 000 calories.
1 kg. de charbon de bois, 7 000 calories.
1 kg. de tourbe sèche, 5 300 calories.
1 kg. de tourbe à 30 °/₀ d'eau, 3 700 calories.
1 kg. de houille moyenne, 8 000 calories.
1 kg. de coke, 6 800 à 7 900 calories.
1 kg. de pétrole raffiné, 10 400 calories.
1 kg. d'alcool dénaturé à 90°, 55 000 calories, etc.[1].

En tenant compte du nombre de calories produites et du prix, nous voyons que la houille serait le combustible le plus économique. En résultera-t-il que toutes les maîtresses de maison — qui ne jouissent pas encore des commodités d'un calorifère — vont user de la houille dans tous leurs poêles, dans toutes leurs cheminées ? Évidemment non. Si l'ouvrière, la petite bourgeoise dont l'ameublement est simple, peuvent l'introduire dans toutes les pièces de leur appartement, il ne saurait en être ainsi pour l'élégante, dont les meubles clairs, les tapis de teintes douces, les parois peintes en nuances assorties à l'ensemble ne sauraient que souffrir de la proximité et du maniement du charbon. Si, dans un milieu simple, il est économique de s'en servir, dans un autre milieu, plus pimpant, plus clair, cette économie se transforme en une lourde dépense parce qu'elle occasionne le renouvellement prématuré des tentures, des peintures, des dessus de meubles, etc.

1. On appelle *calorie* la quantité de chaleur nécessaire pour élever un kilogramme d'eau de 0° à 1°.

Dans cette demeure, le combustible[1] par excellence — si le chauffage à la vapeur d'eau n'existe pas — c'est notre vieille connaissance, le bois. Sa chaleur douce, son pétillement plein de gaieté, l'aspect changeant qu'il prend au cours de sa combustion réjouissent les yeux et excitent l'imagination. Nous ne pouvons regarder la flamme qui s'élève d'un feu de bois, sans voir renaître dans les édifices ardents que la flamme élève et détruit tour à tour quelques-uns des châteaux en Espagne que notre imagination se plaît à construire. Ils ont disparu les seigneurs aux élégants atours, elles se sont endormies pour toujours les belles dames aux cheveux poudrés qui, réunis au coin de la cheminée, passaient leurs soirées à tisonner avec « leurs badines » ; mais le charme du feu de bois brillant et chaud nous est resté. C'est un compagnon amusant que les vieux recherchent pour les souvenirs heureux qu'il évoque, que les jeunes aiment pour les espérances qu'il semble encourager. A la campagne, c'est un passe-temps des plus aimables que la maîtresse de maison doit mettre à la disposition de ceux qui l'entourent ; ils lui en auront toujours une très certaine reconnaissance.

CONSEILS PRATIQUES

Entretien des appareils de chauffage.

Les appareils de chauffage choisis, le combustible déterminé, il reste à entretenir les appareils en bon état et à employer du combustible de bonne qualité, si l'on ne veut pas s'exposer aux mauvaises odeurs, au refoulement des produits de la combustion, etc.

1. Le bois n'est bon et *ne chauffe bien* que lorsqu'il est *très sec*, sans mousses à sa surface ; le charbon de bois ne doit pas être brun, mais *très noir*, léger, cassant, sonore ; enfin le charbon de terre sera noir et brillant aux cassures. Le coke est un excellent combustible, à condition que l'on dispose d'un bon tirage. Un feu de coke couvert de cendres mouillées dure très longtemps, c'est une précieuse ressource pour les pauvres ménages. Il en est de même pour les briquettes faites en débris de houille agglutinés.

Même les *pelles* et les *pincettes* méritent l'attention de la maîtresse de maison ; proprement fourbies et graissées au printemps, elles seront enveloppées dans des journaux et rangées jusqu'à l'automne dans une armoire.

Pour l'entretien des appareils : 1° Faire ramoner au moins une fois l'an les cheminées ; ne pas oublier de demander un certificat au ramoneur, pour éviter, en cas d'incendie, des ennuis de la part des compagnies d'assurances ;

2° Débarrasser, au moyen d'une brosse spéciale, qui ne servira pas à autre chose, l'intérieur du poêle de toute la suie qui a pu s'y accumuler ; enlever les cendres ;

3° Nettoyer l'extérieur du poêle.

Les parties en *fonte* ou en *tôle* avec un mélange de mine de plomb délayée de térébenthine.

Pour le calorifère, veiller à ce que la prise d'air extérieure soit bien placée, c'est-à-dire qu'elle ne prenne naissance ni dans une cave, ni dans une cour : elle apporterait dans l'appartement un air de mauvaise qualité.

Devant les bouches de chaleur du calorifère à air chaud qui se trouvent dans les chambres, placer une toile métallique très fine : elle se charge rapidement de noir de fumée, qu'on évite ainsi de voir se déposer sur les meubles et les tentures. Il faut naturellement la nettoyer de temps à autre. On préconise beaucoup actuellement des plaques en coton à perforations contrariées ; elles retiennent presque complètement les poussières. On placera aussi près de la bouche de chaleur soit une éponge imbibée d'eau, soit une soucoupe pleine d'eau, pour éviter que la chaleur soit trop sèche.

CHAPITRE VI

POUR RESPIRER DE L'AIR PUR

SOMMAIRE. — L'air nous est indispensable. — Inconvénients de l'air confiné. — Comment on arrive à respirer de l'air pur. — Des appartements assez vastes. — L'aération. — Écarter les causes de viciation de l'air.
Conseils pratiques : Entretien de l'évier de la cuisine, des water-closets, etc.

L'AIR NOUS EST INDISPENSABLE Si un mauvais plaisant admettait tout à coup que manger n'est qu'une habitude onéreuse et superflue, tous se récrieraient et par toutes sortes de raisonnements lui démontreraient qu'il faut remédier à l'usure du corps et que les aliments, loin d'être superflus, sont absolument nécessaires.

Il est un gaz qui *ne coûte rien,* sans lequel l'alimentation la plus rationnelle ne donne que des résultats quelconques et que nous nous préoccupons peu d'emmagasiner : nous avons nommé l'*oxygène.* Lui seul fait l'oxydation complète des déchets de la nutrition, par conséquent leur élimination plus facile, et par contre-coup un appétit plus vif, c'est-à-dire une réparation plus certaine. Qui le croirait, à voir combien rares sont encore les maisons dont les fenêtres s'ouvrent largement à l'air pur? Cependant le renouvellement de l'air est indispensable pour qui veut emmagasiner suffisamment d'oxygène.

En effet, à l'air libre, l'homme respire un mélange composé de 20 volumes d'oxygène pour 79,07 d'azote, alors que l'air

qui sort des poumons ne contient plus que 17 à 18 volumes d'oxygène et se trouve chargé de 3 à 4 volumes d'acide carbonique et d'une certaine quantité de vapeur d'eau, avec des quantités négligeables de gaz ammoniac, de gaz des marais, d'hydrogène, de poussières septiques, de parcelles organiques desséchées et autres substances mal déterminées que Brown-Sequard et d'Arsonval ont appelées d'un seul mot le « poison pulmonaire ». Et l'homme n'est pas seul à vicier l'atmosphère, à en diminuer la teneur en oxygène. Comme nous l'avons vu déjà, nos sources éclairantes et certains de nos foyers ont la même action ; les détritus ménagers, les déchets de toutes sortes qui sont les conséquences naturelles de la vie, viennent ajouter leurs émanations malsaines aux autres causes de viciation de l'atmosphère, jusqu'à en faire une atmosphère *confinée* peu faite pour favoriser les oxydations complètes et rapides.

INCONVÉNIENTS DE L'AIR CONFINÉ

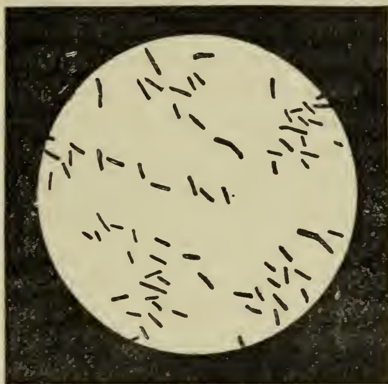
L'air confiné n'est pas seulement mauvais parce qu'il contient moins d'oxygène, il est nuisible aussi à cause de tous les éléments étrangers qu'il renferme : il déprime les organismes et les rend moins résistants. Si l'air confiné n'est pas exactement l'origine ni de la tuberculose, ni de la diphtérie, il n'en est pas moins vrai qu'un scrofuleux, un tuberculeux, un rachitique qui vivent dans l'air confiné sont évidemment dans de moins bonnes conditions que ceux qui vivent en plein air. L'air est désoxygéné ; il y a surcharge d'acide carbonique et asphyxie sinon par l'acide carbonique du moins par manque d'oxygène.



Poussières de l'air
(Vues au microscope).

L'air confiné provoque de l'*oppression*, puis des éva-

nouissements, enfin des syncopes; en dernier lieu, l'homme succombe, à moins qu'on ne le mette à l'air pur après l'avoir débarrassé de tout ce qui peut faire obstacle à sa circulation et à sa respiration. Il faut incriminer trois facteurs : 1° le manque d'oxygène; 2° l'excès de vapeur d'eau; 3° la surcharge d'acide carbonique.



Bacilles de la tuberculose
(Vus au microscope).

COMMENT ON ARRIVE A RESPIRER DE L'AIR PUR

Devant les dangers si réels que l'air confiné fait courir à l'organisme, dangers sur lesquels on ne saurait trop insister, il est du devoir de toute maîtresse de maison de se préoccuper de fournir un air de bonne qualité à ceux qui vivent près d'elle.

Pour cela que faut-il ?

1° Des appartements assez vastes pour que l'air ne s'y vicie pas trop rapidement ;

2° Renouveler cet air par une aération bien comprise ;

3° Supprimer le plus possible, et le plus rapidement possible, les causes de viciation de l'air.

DES APPARTEMENTS ASSEZ VASTES Il n'est pas inutile pour une jeune fille, pour une jeune femme, surtout si elle habite une grande ville, d'apprendre à choisir un appartement ; déjà nous avons parlé des conditions générales que doit remplir la maison dans laquelle on élit domicile ; il est des conditions particulières à l'appartement lui-même sur lesquelles il convient d'insister. Dans nos habitations modernes, on est arrivé à établir les pièces et leur décoration avec tant de goût et d'harmonie qu'elles font illusion aux personnes inexpérimentées ; elles croient avoir devant elles un vaste emplacement dans lequel meubles et habitants se caseront aisément ; elles emménagent, ô stupéfaction ! les meubles chevauchent les uns sur les autres, on ne sait comment s'y prendre pour ne pas les heurter à chaque pas. Voilà pour la surface ! Quant à la hauteur des pièces, si importante puisqu'elle contribue à assurer un volume d'air plus grand, on *la croyait* suffisante, ce n'était qu'une illusion due au jeu des corniches bien peintes, bien sculptées. C'est à peine si le plafond est à 2^{m},60, 2^{m},70 du sol ! Le meilleur conseiller lorsqu'on est à la recherche d'un local, c'est *le mètre :* seul, il permet d'établir les plans comparés des deux appartements, celui que l'on quitte et celui que l'on désire prendre ; seul, il donne des indications précises sur la hauteur du plafond, la distance qui sépare les croisées les unes des autres etc., etc... Choisir un appartement sans s'être bien rendu compte de ses dimensions, sans en avoir tracé le plan, c'est commettre une véritable imprudence. Quelques propriétaires font tirer à un certain nombre d'exemplaires les plans des locaux qu'ils mettent en location, et ces plans sont soumis aux visiteurs : c'est une preuve d'intelligence et de probité qui ne peut que bien disposer en leur faveur, et mérite qu'on leur accorde la préférence.

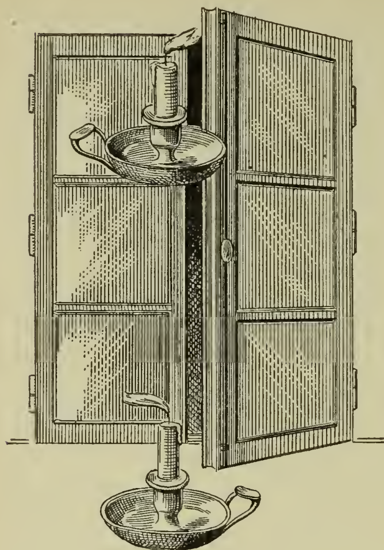
L'appartement est choisi. Il est de grandes dimensions, il donne sur des avenues, sur des jardins, l'air peut y pénétrer à flots ; cela suffit-il pour qu'il soit vaste ? pour qu'il contienne un volume d'air suffisant ? Évidemment non ! Le volume d'une chambre ne dépend pas seulement des dimen-

sions de cette chambre mais de la place que les meubles laissent libre. En d'autres termes, le volume d'une pièce est égal au produit de sa base par sa hauteur, *moins* le volume des meubles qui s'y trouvent. *Deux corps ne sauraient à la fois occuper un même espace,* nous l'avons dit ailleurs, et c'est une vérité absolue ; le fauteuil qui se trouve au coin de votre cheminée prend la place d'un volume d'air égal au sien ; la grande armoire qui reçoit vos robes prend la place d'un grand volume d'air qui ne servira pas à vos poumons ; les tentures ne font pas qu'emmagasiner les poussières — crime dont on les accuse si souvent — elles occupent un volume plus important que vous ne pourriez le croire du si précieux espace qui devrait être consacré avec une véritable piété à l'agent de vie par excellence, à l'air !

La Commission des Garnis de Paris a décidé de refuser toute chambre destinée à l'habitation permanente de jour et de nuit qui offre moins de 14 mètres cubes de volume. C'est évidemment un minimum absolument insuffisant, car ce chiffre comprend le volume des meubles ; encore est-il supérieur à celui qu'exigent certaines villes d'Allemagne, Brême, Munich, Breslau, qui se contentent de 10 à 12 mètres cubes[1] par personne et ne comptent l'enfant que pour une demi-personne, alors que, plus encore que l'adulte, il a besoin de beaucoup d'air pur. Les règlements d'hygiène de la ville de Paris imposent pour toute chambre destinée à l'habitation de jour et de nuit un volume d'au moins 20 mètres cubes. Plus le nombre des habitants d'une chambre devient important, plus il leur faut d'air ; non pas en proportion de leur nombre — nous aurions l'air d'avancer une vérité de La Palisse — mais dans une proportion bien plus élevée. Sans doute une bonne aération peut, dans une certaine mesure, suppléer à l'espace manquant, elle ne saurait y suppléer complètement ; en établissant la ventilation *continue* d'un appartement de façon à en renouveler l'air plus de trois fois dans la même heure, on détermine de véritables et intolérables courants d'air.

1. *Zeitschrift für das Armenwesen,* Heft 7, Juli 1906.

Certes, nos appartements modernes, quand bien même on ne les meublerait que des objets essentiels, sont restreints ; ils le seraient peut-être moins si les maîtresses de maison en comprenaient la distribution d'une façon un peu plus logique, c'est-à-dire, si l'on *vivait* dans les chambres les plus spacieuses, les mieux éclairées, plutôt que de les destiner à des réceptions hebdomadaires ou mensuelles. Combien en avons-nous connu de ces *victimes du salon,* vivant, elles et leurs enfants, dans des coins sombres, insuffisants comme cubage, prenant jour sur des cours infectes, et réservant pour quelques visiteuses bavardes les seules chambres vraiment hygiéniques dont elles pouvaient disposer ? Quand donc le bon sens aura-t-il raison du panache ? Quand les mères comprendront-elles que l'air et la lumière sont les meilleurs amis de leurs enfants ; que l'obscurité, l'humidité, l'air confiné sont leurs ennemis les plus redoutables ?

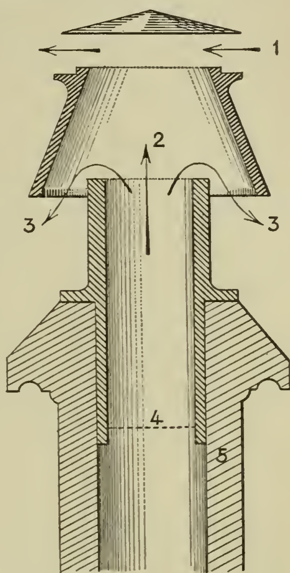


Les deux courants d'air
(Expérience des bougies allumées.)

L'AÉRATION Quelle que soit la disposition, la grandeur d'une chambre, l'air qu'elle contient finit par se vicier : il ne faut pas attendre jusque-là pour le renouveler. Sans doute notre habitation se ventile sans cesse, et pour ainsi dire indépendamment de nous, par nos murailles poreuses, nos cheminées, les interstices qui existent aux

portes, aux fenêtres, mais cette aération est insuffisante pour renouveler complètement l'atmosphère de l'appartement. Le meilleur ventilateur est la fenêtre; la meilleure manière de s'en servir est le *courant d'air* établi entre deux fenêtres *opposées* ou entre une porte et une fenêtre.

Oui, ces courants d'air si redoutés de nos aïeux, et quelquefois si redoutables, ont leur utilité; ce n'est que par eux qu'il est possible de balayer complètement l'air déjà usé.



Tirage d'une cheminée
(1, courant d'air passant sous le chapeau de la cheminée. — 2, courant d'air chaud. — 3, chapeau métallique sous lequel sort l'air chaud. — 4, section du tuyau. — 5, maçonnerie).

En effet, quand on ouvre la fenêtre d'une chambre habitée, il est facile de reconnaître à l'aide d'une bougie allumée qu'il s'établit dans sa partie basse un courant d'air de dehors en dedans, et dans sa partie haute un courant d'air en sens inverse.

Lorsqu'il n'y a de fenêtres que d'un côté de la pièce, le courant qui entre par en bas et sort par en haut fait une courbe qui pénètre peu dans l'appartement; le renouvellement de l'air est incomplet; il en est tout autrement lorsque la pièce possède des ouvertures sur deux faces opposées; même quand l'atmosphère est très calme de fortes colonnes d'air traversent alors le local; il est donc nécessaire d'ouvrir souvent *portes et croisées*[1].

En hiver, cependant, le procédé est peu applicable; aussi

1. Voir les travaux de M. Rey qui ont pour but de déterminer automatiquement l'éclairage et l'aération scientifiques des locaux habités. Congrès international de la Tuberculose, Paris (1905). — Congrès international d'Hygiène, Berlin (1907).

a-t-on installé dans les salles publiques, les salles de spectacle, les hôpitaux, des ventilateurs qui font un appel d'air pur et balayent au loin l'air confiné.

Dans les habitations privées, ce moyen est un peu onéreux [1] ; on peut le remplacer par les vitres du Dr Castaing. Ce sont deux vitres montées parallèlement sur un même châssis et distantes l'une de l'autre de 8 à 10 millimètres environ avec cette particularité que la vitre extérieure est coupée trop court en sa partie inférieure et la vitre intérieure trop court en sa partie supérieure. Ce dispositif ne donne lieu à aucun courant d'air, les vitres étant mobiles sont faciles à nettoyer ; on devrait les établir dans toutes les nurseries, salle à manger, etc.

Quant aux vitres perforées, leur emploi n'est pas très efficace.

Nous avons déjà vu que le feu du foyer contribue à l'aération de la pièce où il se trouve : une cheminée qui brûle 1 kilogramme de bois en une heure, renouvelle pendant ce temps 50 à 100 mètres cubes d'air.

Un poêle bien compris peut constituer un excellent moyen de ventilation.

ÉCARTER LES CAUSES DE VICIATION DE L'AIR

Toujours le même principe : ne pas salir pour avoir moins à nettoyer. Les causes qui vicient l'atmosphère sont celles d'abord qui sont *inhérentes à la vie des individus* et que l'on peut chercher à réduire sans pouvoir les supprimer complètement. Une propreté corporelle méticuleuse, un fréquent renouvellement du linge ; la précaution de ne jamais porter la même chemise, le même gilet de flanelle, etc., le jour et la nuit, peuvent les atténuer dans une certaine mesure.

Ce sont ensuite *les vêtements et les chaussures qui apportent de l'extérieur* des poussières de toutes sortes. En

1. On a cependant inventé dans ces derniers temps de petits ventilateurs qui sont mus par un courant électrique et coûtent peu cher.

changer dès que l'on pénètre dans la maison, est donc à la fois une mesure économique et une mesure de propreté. Même recommandation aux bonnes ménagères qui s'occupent elles-mêmes de faire la cuisine et quelques nettoyages ; elles auront à leur disposition une grande blouse, qu'elles laisseront dès que leur travail sera terminé, en particulier pour se mettre à table. Jamais elles ne rangeront dans une armoire que des vêtements bien brossés et *bien aérés*, et, si cela est possible, elles ne les rangeront que dans des *placards ventilés*.

Puis viennent les *matériaux usés*, déchets de notre vie animale, de nos préparations alimentaires, de nos sources lumineuses, de nos foyers de combustion, balayures, etc. Tous contiennent des germes redoutables : il faut donc en débarrasser l'habitation le plus rapidement, le plus complètement possible.

Les débris de cuisine considérés isolément, et dès qu'ils viennent d'être produits, semblent peu à craindre ; mais, au bout de quelque temps, ils donnent lieu à une fermentation qui n'est pas sans inconvénients, et cette observation est vraie aussi pour les eaux de toilette.

Rien par conséquent de ce qui concerne les déchets journaliers ne saurait être indifférent à la bonne ménagère et, malgré ce que cela peut avoir de trivial en apparence, elle surveillera très soigneusement tout ce qui a rapport aux lieux d'aisance, aux éviers de cuisine, caisses à débris, seaux de toilette, etc.

Ce n'est pas d'après l'arrangement du salon que l'on juge des mérites d'une maîtresse de maison, c'est d'après la tenue de sa cuisine, de son cabinet de toilette et — il faut bien le répéter — des water-closets. Ce sont là pour l'habitation des foyers d'infection certains, s'ils sont mal tenus, mal compris, installés sans préoccupation hygiénique.

Même dans les villes où le tout-à-l'égout a résolu la question en grande partie, le conduit qui mène les eaux usées de la maison à l'extérieur devra être établi de façon à ne pas être une communication entre l'atmosphère de l'égout et l'atmo-

sphère de la maison ; il se terminera donc à sa partie supérieure par un siphon, ce que l'on appelle un *obturateur siphoïde.* Obturateur excellent si, après le passage des eaux ménagères, on y verse une quantité suffisante d'eau propre qui reste dans la partie inférieure du siphon et forme un bouchon que les gaz eux-mêmes ne peuvent franchir. Le conduit A amène de l'air dans la partie supérieure du siphon (Voir page 99); autrement, il pourrait arriver que le siphon étant amorcé, et la pression atmosphérique ne s'exerçant plus par conséquent, l'eau qui est destinée à servir de bouchon s'écoule complètement. Dans les water-closets qui manquent de chasse d'eau, à la campagne ou dans les logements ouvriers anciens, cet obturateur peut rendre des services, il suffit de verser dans la cuvette de l'eau ou de l'eau contenant un *désodorisant* quelconque : chlorure de chaux[1], sulfate de fer, ou sulfate de cuivre[2] pour isoler de l'atmosphère le contenu de la fosse. Remarquer cependant que ces substances attaquent en général les métaux.

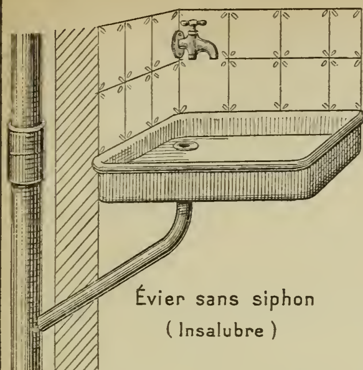
Enfin l'air est vicié, disions-nous, par les foyers défectueux à combustion lente et par les sources lumineuses qui brûlent au dépens de l'oxygène de l'air ; il faut donc n'employer que des appareils de chauffage ayant un bon tirage et donner la préférence aux sources de lumière qui donnent un minimum de déchets. L'électricité est toute désignée.

Telles sont en somme les mesures et les précautions grâce auxquelles la maîtresse de maison peut assurer une atmosphère pure à ceux qui lui sont chers : ce qui est la première et la meilleure manière de leur assurer une bonne santé.

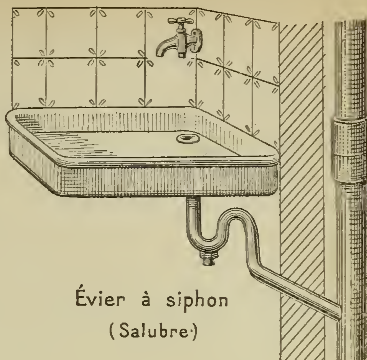
1. Voici comment agit le chlorure de chaux : le chlore qui se dégage décompose l'hydrogène sulfurée et les gaz ammoniacaux en s'emparant de leur hydrogène et l'oxygène mis en liberté, à l'état naissant, jouit de propriétés oxydantes énergiques.

2. Pour préparer cette eau, mettre dans le fond d'une cruche de terre 500 grammes de sulfate de fer ou de sulfate de cuivre et remplir d'eau. Lorsque l'eau est à saturation on s'en sert, puis on ajoute de l'eau nouvelle au sel qui reste dans le fond du récipient. Mettre l'étiquette : *Poison.*

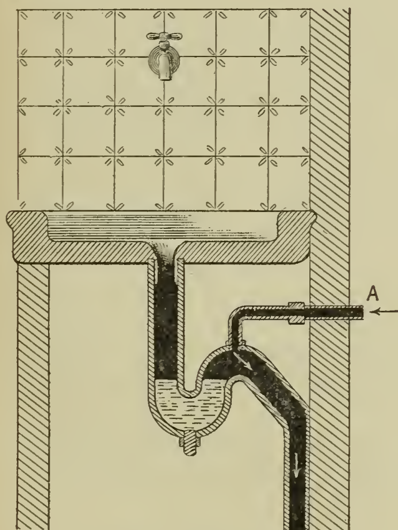
Les autres désodorisants sont : le chlorure de chaux, le goudron de houille, le formol, le permanganate de potasse.



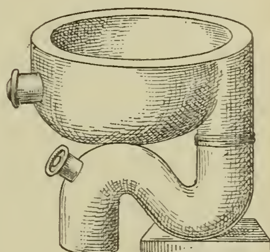
Évier sans siphon
(Insalubre)



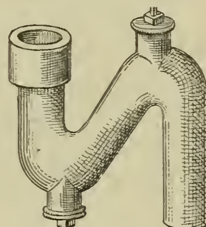
Évier à siphon
(Salubre)



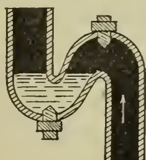
Évier à siphon ventilé _ (Coupe)

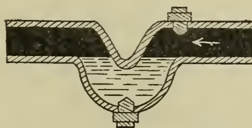


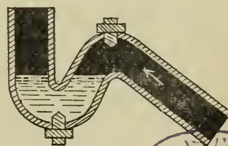
Cuvette à siphon



Siphon français







Types divers de siphon français _ (Coupe)

A.r.

CONSEILS PRATIQUES

Entretien de l'évier. — Sur chaque évier doivent se trouver en permanence une brosse de chiendent et un pot de savon noir[1]. Lorsque la vaisselle est lavée, frotter toute la surface de l'évier avec le savon, brosser avec la brosse et rincer très largement.

*
* *

Entretien des water-closets. Extrêmement important. — Ce qu'on doit y trouver : Un linge spécial suspendu à côté du siège ; petit balai *ad hoc* dans un cylindre de faïence ; un rouleau de papier fin ; un flacon d'acide chlorhydrique du commerce (hors de portée) ; un lavabo, du savon, un essuie-main ; un grand broc d'eau sulfatée si la chasse d'eau n'est pas installée.

Tous les matins, faire laver le sol des water-closets, cirer le siège, nettoyer la cuvette avec un peu d'acide chlorhydrique dilué d'eau. Cette partie de la maison doit être *d'une propreté, d'une netteté parfaite.*

La Société du Touring-Club de France a affiché dans tous les hôtels installés d'après ses prescriptions d'hygiène, à l'entrée même des water-closets, la formule suivante qui ne ferait pas mal non plus dans nos maisons :

Prière instante de laisser cet endroit en vous retirant aussi propre que vous désireriez le trouver en entrant.

Évier des cabinets de toilette. — Il se nettoie comme l'évier de la cuisine, et, comme lui, doit être séparé de l'égout par un obturateur syphoïde.

Le sol du cabinet de toilette sera lavé chaque jour, et chaque jour aussi, le lavabo et les différents récipients qui servent à la toilette seront nettoyés avec soin.

1. Nous indiquons le savon noir de préférence au savon minéral parce que les parcelles de pierre ponce que celui-ci contient peuvent à la longue obstruer les siphons. Il est d'ailleurs extrêmement facile de déboucher ceux-ci : il suffit de dévisser la vis qui se trouve à la partie la plus convexe du siphon et de laver celui-ci en versant de l'eau sur l'évier, après avoir pris soin de disposer un seau sous le siphon.

CHAPITRE VII

DIVISION ET AMÉNAGEMENT DE LA MAISON

SOMMAIRE. — Règles générales pour l'aménagement de la maison. — A propos du vestibule, de la salle à manger, des chambres à coucher. — Quelques règles d'harmonie. — Les fleurs et les plantes.

Conseils pratiques : L'ameublement de la nursery. — Pour avoir une salle de bain. — Ce qu'il faut pour la lingerie. — Les chambres de domestiques. — La cave et l'office. — Le grenier. — De la literie. — Les ustensiles et matériaux nécessaires à l'entretien et au nettoyage de la maison. — Comment il faut s'y prendre pour « faire une chambre à fond ». — Contre les insectes et les parasites. — Entretien des plantes d'appartement.

RÈGLES GÉNÉRALES POUR L'AMÉNAGEMENT DE LA MAISON

Nous savons maintenant tout ce qui concerne essentiellement l'entretien et l'organisation de l'habitation. Sans doute, il pourrait ne pas sembler superflu de prendre chacune des pièces de l'appartement à son tour et d'en commenter l'agencement, l'ameublement, etc. Mais combien les règles générales sont difficiles à établir pour des milieux qui changent selon la fortune et le goût des habitants, selon l'endroit, campagne ou ville, où ils demeurent. Et même à fortune égale et dans un même pays, les besoins varient d'une manière infinie selon l'éducation des personnes. La règle qui domine toutes les autres, c'est la simplicité, nous l'avons déjà dit et nous ne saurions trop y insister ; le goût, le bon sens, la réflexion de la maîtresse de maison décideront surtout du reste.

A PROPOS DU VESTIBULE, DE LA SALLE A MANGER, DES CHAMBRES A COUCHER

Est-il vraiment utile que nous lui disions que, dès l'entrée, son appartement doit paraître accueillant ; qu'elle songera à mettre quelques livres sur la table de son vestibule, pour aider à l'attente de ceux qu'elle ne peut recevoir de suite ; qu'elle fera offrir un siège à l'ouvrier, à l'ouvrière qui sont fatigués d'une longue course, tout aussi bien qu'elle fait offrir un fauteuil au visiteur qui attend au salon?

Un appartement peut ne pas avoir de salon ; il peut au contraire être complété d'un petit salon, d'un boudoir, d'une salle de billard et même d'une bibliothèque, tout ceci est chose personnelle et dépend de la fortune de la famille. A la femme aussi de le meubler selon ses ressources, d'y employer tout son goût et, au cas où ses moyens ne lui permettraient pas d'avoir un salon, de s'en consoler en faisant la salle à manger plus accueillante, en se pénétrant bien de cette vérité presque enfantine : c'est qu'on peut vivre heureux sans salon.

Quant à la salle à manger elle-même, combien le luxe de son décor, de son ameublement peut varier ; et que cette variété a peu d'importance au fond ! Nous avons vu de magnifiques salles aux lourds bahuts sculptés, aux fines aiguières d'argent, aux tapis somptueux, qui ne donnaient pas la fraîche et douce sensation de bien-être de certaines pièces infiniment plus petites aux modestes meubles vernis, où quelques plantes bien entretenues, quelques cuivres étincelants mettaient une note gaie, pendant que la corbeille à ouvrage de la maîtresse de maison, près de la fenêtre ouverte y faisait rêver de travail, de paix et de bonheur.

La seule chose qu'il faille observer dans l'arrangement de cette pièce, c'est qu'il existe entre le dossier des chaises qui entourent la table et le mur un espace suffisant pour permettre le service. Et encore! N'avez-vous pas vu de gaies tablées où l'on faisait passer les mets de main en main, les serviteurs n'ayant pas la place voulue pour se glisser entre les chaises et le mur?

Quant aux chambres à coucher, c'est là surtout que nous pouvons simplifier, simplifier encore, sans jamais trop simplifier ! Nous ne sommes plus au temps où l'on recevait les visites dans sa chambre à coucher, ce n'est que très exceptionnellement que l'on s'y résigne de nos jours ; à quoi bon y faire régner un luxe encombrant et inutile? Des lits de cuivre, des tentures claires et lavables[1], des meubles non capitonnés : voilà ce qu'il faut; avec cela tout ce qui permettra de bien aérer nos chambres, de les bien éclairer, d'y faire pénétrer nos deux grands amis : l'air et la lumière. Tout le reste n'est que secondaire, puisque nous y vivrons seulement aux heures de sommeil et que nous travaillerons, que nous recevrons le plus possible dans d'autres pièces, afin de garder pour la nuit une atmosphère d'une parfaite pureté.

QUELQUES RÈGLES D'HARMONIE

Cependant s'il paraît fastidieux d'énumérer l'arrangement de toutes les pièces de la maison : cabinet de toilette, lingerie[2], salle de bain, nursery, cuisine[2], office, etc., il peut être utile, à côté des conseils que nous avons déjà donnés, d'indiquer quelques règles générales qui seront des sortes de points de repère pour l'organisation harmonieuse de l'intérieur.

Toutes les maîtresses de maison intelligentes savent combien les rapports entre les couleurs ont d'importance pour cette organisation. Quelques femmes, parce qu'elles n'en tiennent pas compte, vivent dans un milieu terne, gris, où rien ne ressort, où rien ne brille, où les objets, au lieu de se mettre en valeur, se nuisent et créent la discordance. Tout cela peut être évité avec un peu de goût et en appliquant quelques règles très simples.

1. Les rideaux de mousseline, blancs, transparents et légers étaient vraiment l'idéal pour les chambres à coucher, malheureusement le règne de l'usine et du charbon ont fait de tant de blancheur un luxe onéreux ; il existe d'autres tissus plus résistants, moins salissants qui jouissent presque des mêmes propriétés.

2. Voir cette énumération aux conseils pratiques, pages 105 et suivantes.

Sachons d'abord que les couleurs complémentaires s'exaltent lorsqu'elles sont placées les unes près des autres, que le noir et le blanc vont avec toutes les couleurs, qu'il faut harmoniser les tentures ou les papiers d'une pièce, avec son tapis et surtout avec ses rideaux.

Que l'harmonie et la symétrie règnent dans nos maisons : la symétrie évite du travail à l'esprit, à condition cependant qu'elle ne soit ni assez absolue, ni assez généralisée pour chasser de nos demeures la fantaisie aux effets adorables et imprévus !

L'observation corrigera d'ailleurs la rigidité trop mathématique de la symétrie si celle-ci doit concourir à l'harmonie de l'ensemble. Lorsqu'il s'agit de placer un tableau, une décoration murale quelconque au milieu d'un panneau limité sur l'un de ses côtés par une ouverture, il faudra en écarter un peu plus le tableau du côté de la porte ouverte. La place des objets qui décorent nos parois et que nous désirons mettre en lumière n'est pas non plus indifférente ; le centre d'un tableau sera en général à la hauteur du centre de vision d'un homme de haute taille, à 1m,56 environ.

LES FLEURS ET LES PLANTES Les fleurs, les plantes[1], la lumière artificielle sont entre les mains d'une femme adroite et ingénieuse un appoint considérable à l'ornementation de son intérieur.

Les végétaux consomment de l'oxygène : il ne faut donc pas abuser de leur présence et transformer notre intérieur en une véritable serre où nous ne pourrions plus respirer qu'une atmosphère peu salubre, mais il est permis d'en user !

Ce sont ces quelques fleurs fraîches, c'est cette lampe à la lueur douce, c'est le sourire de la ménagère, sa parole mélodieuse et bienveillante qui feront plus pour rendre le

1. Les principales plantes vertes pour nos appartements sont : les fusains du Japon, l'élégant fusain appelé *Evomymus pulchellus*, les petits palmiers de Chine, les aspidistra, les fougères d'Europe, l'*Aspidium aculeatum*. On peut aussi employer de petits arbustes verts : le thuya, le genévrier, le retinospora, le libocedrus, le rhododendron, le *Ficus elasticus*, etc.

« home » accueillant et cher, que les meubles somptueux et les tableaux de prix.

Cette compréhension de l'« esthétique familiale », toutes les femmes doivent chercher à l'acquérir, c'est elle qui leur attachera les cœurs, elle qui peuplera le foyer de visages aimés, autrement précieux que les émaux de valeur et les Gobelins merveilleux.

CONSEILS PRATIQUES

L'ameublement de la nursery. — Toute habitation assez étendue doit posséder sa *nursery*, pièce plus importante que le salon, dans laquelle *on ne dort pas* et où les enfants vivent et s'amusent quand ils ne sont pas au grand air.

Sur les murs : des images représenteront des sujets simples, coloriés avec goût et dessinés avec netteté ; un tableau noir.

Sur le sol : un épais tapis.

Comme *mobilier :* une petite table de toilette avec ses accessoires ; quelques petits fauteuils de jonc ; une armoire pour les jouets ; une table assez large proportionnée aux fauteuils ; un grand canapé ; une ou deux chaises pour les grandes personnes ; une table ; une barrière de bois pour isoler le foyer de l'appartement.

*
* *

Pour avoir une salle de bain. — La baignoire nous devient tous les jours plus indispensable, il n'est cependant pas nécessaire de sacrifier une pièce pour avoir une salle de bain. La baignoire peut trouver sa place, sans que personne s'en doute, dans une lingerie, dans une chambre à coucher.

1° *Baignoire-armoire.* — Tout le monde connaît aujourd'hui le système ingénieux qui permet de relever la baignoire quand le bain est pris et de l'enfermer dans une sorte d'armoire ;

2° *Baignoire-table.* — Dans bien des cas, il est pratique de couvrir la baignoire d'une planche que l'on peut accrocher au mur et qui, abaissée, forme table, un volant posé autour de la planche dissimule la baignoire ;

3° *Baignoire-canapé.* — La baignoire étant encastrée dans le

sol à une certaine hauteur, une banquette la recouvre et des coussins en font un siège commode.

*
* *

Ce qu'il faut pour la lingerie. — *Mobilier.* — Une grande table montée sur des tréteaux ; une table plus petite ; quelques chaises ; quelques tabourets.

Pour le repassage. — Une planche à repasser robes et jupons ; un pied à manches (Jeannette) ; un pied à bonnet ; des fers à repasser ; des fers à tuyauter : un fer à glacer ; une planche à glacer ; un étau coque ; un petit fer dit polonais ; une poignée ; un morceau de cire ; un essuie-fer ; une cloche ; des trépieds pour les fers ; des paniers à linge.

Pour la couture. — Une machine à coudre ; une pelotte avec des épingles ; une planche entaillée pour la coupe ; une mèche en fil ; un métier à broder ; une armoire pour la mercerie et les diverses fournitures ; une grande règle de $0^m,60$ divisée en centimètres.

L'armoire du linge.

*
* *

Les chambres de domestiques[2]. — Il faut que les domestiques aient une chambre à eux, saine et arrangée avec goût, que la maîtresse de maison visitera *au moins* une fois par semaine.

A Paris, les maîtresses de maison agiront de toute leur autorité, de toute leur influence pour obtenir de plus en plus des architectes et des propriétaires que les chambres des domestiques femmes se trouvent dans l'appartement, et que ces chambres soient aérées par des *croisées verticales* et non par les ignobles tabatières qui les transforment en véritables étuves en été, en véritables glacières en hiver. *C'est un devoir social.*

*
* *

La cave et l'office. — La cave doit être obscure, parfaitement close, inaccessible aux courants d'air, aux brusques variations de température (entre 10 et 15° centigrades), et aux trépidations qui empêchent les vins de précipiter leur lie. Il faudra

1. En ce qui concerne les objets essentiels nécessaires à la cuisine, voir le chapitre : *L'Organisation de la Cuisine*, page 330.
2. Voir le Congrès de la Ligue des Acheteurs (1908).

donc lui éviter la proximité des fours de boulangers, des calorifères d'une part, le voisinage des voies ferrées, des rues très fréquentées, des ateliers avec moteur ou marteau-pilon d'autre part. Il faut toujours avoir deux *caves* ou établir une séparation dans la cave unique que l'on possède, afin de ne pas exposer la provision de vin aux tentations des personnes qui vont à la cave et d'éviter que l'on brise les bouteilles en maniant le combustible. La première cave renfermera le bois, le charbon, les bouteilles vides, etc., et la seconde, le vin ; les bouteilles vides après le rinçage seront rangées sur des égouttoirs. Les fûts vides placés sur d'épaisses cales de bois seront soufrés en attendant qu'on en fasse de nouveau usage[1].

L'*office* est l'une des parties les plus intéressantes du domaine de la maîtresse de maison qui s'occupe de son intérieur, en particulier à la campagne. Là, dans des armoires bien aménagées, se trouvent les confitures, les pâtes alimentaires, les provisions de légumes secs, de farine, de chocolat, thé, sucre, etc. Au plafond, sont accrochés saucissons, jambons, lard fumé. Dans de petits sacs suspendus aux solives, se trouvent des fruits séchés : pruneaux, mirabelles, pommes tapées, poires pelées. Plus loin, des noix, des amandes, des noisettes ; sur des claies, les fruits cueillis que l'on conserve ou qui achèvent de mûrir. Si la cave est humide, les légumes y trouvent aussi leur place. Un office bien tenu est la joie de la ménagère, le secret d'économies très notables, à la condition toutefois que ce soit elle qui s'en occupe et qui surveille la répartition des provisions qui s'y trouvent.

*
* *

Le grenier. — Il interpose une sorte d'écran entre l'atmosphère et la maison et contribue ainsi à rendre celle-ci plus confortable aussi bien en hiver en empêchant son trop complet refroidissement, qu'en été en évitant son trop rapide échauffement.

C'est là que, dans les campagnes, on sèche les lessives, là que l'on suspend le linge sali, que l'on remise les malles et tous les objets mobiliers dont l'usage n'est pas courant.

*
* *

De la literie. — A l'usage, la literie finit par s'imprégner de

1. Pour ce qui est des soins à donner aux vins, etc., voir le chapitre : *Les Aliments liquides*, page 289.

microbes, de miasmes de toutes sortes ; pour qu'elle se maintienne propre et hygiénique, il faut l'exposer aux *rayons du soleil* une fois par semaine.

Choisir un jour bien ensoleillé, tendre des cordes dans le jardin — si l'on n'en a pas, se servir d'un balcon, d'une véranda, de l'appui des croisées — enlever les housses des oreillers, édredons, etc. Bien les taper, puis après 30 minutes d'exposition d'un côté, les tourner du côté opposé, les laisser encore 30 minutes et les rentrer ; une exposition trop prolongée de la literie de plumes risquerait d'effriter la plume.

La literie non utilisée sera ainsi traitée deux ou trois fois l'an.

Une fois par an, on fera refaire les matelas.

Toute ménagère soigneuse prendra la précaution d'interposer, entre le matelas et le drap de lit, une couverture ou un drap plié en quatre afin d'éviter que le matelas ne se tache.

*
* *

Les ustensiles et matériaux nécessaires à l'entretien et au nettoyage de la maison.

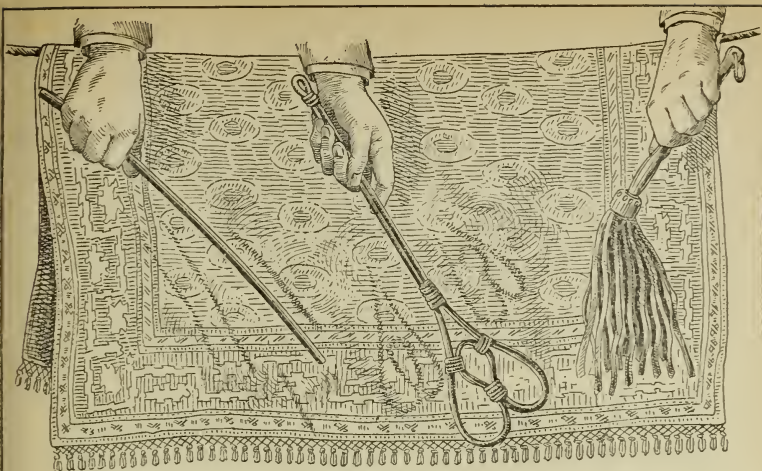
Ustensiles : 2 cuvettes d'émail, 2 seaux, 2 bassines ; 1 linge pour épousseter ; 1 laine pour frotter ; 1 peau de chamois ; 1 linge pour entourer le balai ; 1 toile pour laver ; des linges fins pour glace et vitres ; des éponges ; 1 brosse en chiendent pour laver ; 1 pinceau pour étaler l'encaustique ; 1 brosse à cirer ; 1 brosse en chiendent pour les tentures ; 1 brosse pointue pour les meubles ; 1 morceau de linoléum pour mettre sous les seaux ; 1 petit tapis épais pour poser sous les genoux de la nettoyeuse ; 1 petite échelle ; 1 escabeau-échelle ; 1 tapette ; des balais de crin, de paille, de chiendent ; 1 brosse à main ; 1 tête de loup.

Matériaux : Cristaux (carbonate de soude) ; savon ; savon minéral ; savon noir ; cire ; essence de térébenthine ou de préférence essence minérale ; sable ; alcool à brûler ; paille de fer.

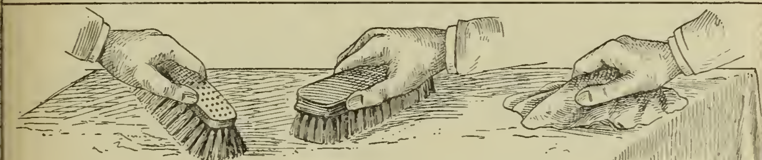
*
* *

Comment il faut s'y prendre pour « faire une chambre à fond ». — Ce grand nettoyage est nécessité par l'accumulation *des poussières* dans les angles et dans les tentures malgré un entretien régulier :

1° Ouvrir les croisées ;



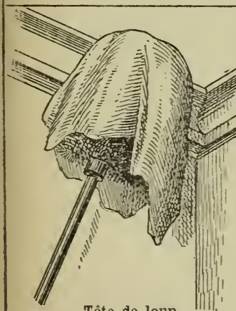
Mauvais — Médiocre — Bon



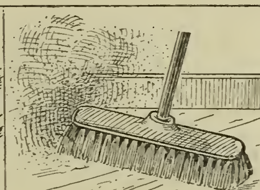
Brosse dure *(chiendent)*. Bonne pour les tapis de velours ou de peluche, elle envoie la poussière dans l'appartement.

Brosse douce *(soies)*. Bonne pour les tapis de laine; comme la brosse dure, elle ne fait en réalité que déplacer la poussière.

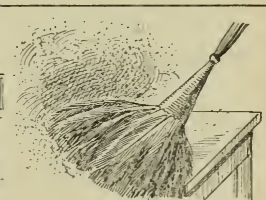
Le meilleur procédé, c'est de secouer le tapis à l'air libre, ou, s'il est fixé, d'enlever avec un linge la poussière qui s'est déposée à sa surface.



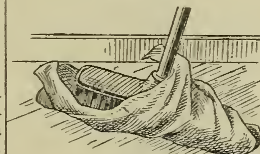
Tête de loup. Le linge qui l'enveloppe préserve les corniches et enlève la poussière sans la répandre dans l'atmosphère.



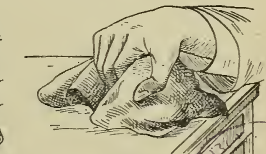
Mauvais



Mauvais



Bon



Bon

2° Enlever les tableaux, statuettes, bibelots, livres, plantes vertes, les nettoyer au fur et à mesure, les poser dans une autre pièce ;

3° Enlever les nattes, tapis, etc., les battre ;

4° Enlever les vitrages, les tapis de table ; si cela est facile, les portières et les grands rideaux que l'on battra et que l'on pliera pour les remettre en place une fois la pièce nettoyée ;

5° Battre les meubles rembourrés, les brosser, les éloigner ;

6° Nettoyer les meubles les plus petits, les plus légers, cirer ceux qui sont cirés, frotter ceux qui sont polis ;

7° Couvrir de vieux linges les gros meubles qu'on ne pourrait enlever ;

8° Nettoyer la cheminée ou le poêle ;

9° Enlever la poussière qui se trouve dans les angles élevés de la pièce au moyen de la tête de loup, qu'il est bon au préalable d'envelopper d'une toile propre et légèrement humide. La passer aussi sur les murs et les corniches ;

10° Si l'on n'a pu enlever portières et grands rideaux, les relever au moyen d'épingles après les avoir battus ;

11° Nettoyer le sol ;

12° Nettoyer les cuivres, les vitres, les glaces, les portes ;

13° Nettoyer les gros meubles ;

14° Nettoyer le sol à nouveau ;

15° Ranger la pièce ;

16° Établir un bon courant d'air.

Note I. — S'il s'agit d'une chambre à coucher, la literie pourra être exposée aux rayons solaires pendant qu'on s'occupera du reste de la chambre.

La première chose à faire en entrant dans la chambre, c'est de défaire le lit et de lui permettre de s'aérer.

Note II. — La ménagère, qu'elle soit dame ou domestique, fera bien, avant de commencer ce travail, d'envelopper ses cheveux d'un linge léger et aussi de mettre sur ses vêtements une grande blouse de toile qui la recouvre en entier.

Note III. — S'il s'agit du cabinet de toilette, ce sont surtout les objets qui servent à la toilette qui réclament tous les soins.

1° Vider les eaux sales ;

2° Nettoyer tous les récipients qui les ont contenues avec du savon minéral[1], une brosse et de l'eau ;

1. Ne pas se servir de ce savon si les objets risquent d'être rayés.

3° Laver les glaces, les marbres, tous les objets qui se trouvent sur la table de toilette ;

4° Bien nettoyer l'évier ;

5° Laver le sol.

Note IV. — Le cabinet de toilette doit être facile à entretenir propre ; parois verticales en partie revêtues de céramique, sol dallé ou recouvert d'un linoléum, peintures et tentures lavables.

*
* *

Contre les insectes et les parasites. — *Chasse aux punaises.* — Il est possible de s'en défaire complètement avec de la persévérance et une grande propreté :

1° Enlever toute la literie, enlever toute la poussière qui se trouve sous le sommier ;

2° Bien mélanger un paquet de sublimé et un bon verre de pétrole ;

3° Passer ce mélange dans les fentes du lit, du sommier, dans les intervalles des plinthes — près du plafond, près du plancher — dans les angles ;

4° Recommencer cette opération trois ou quatre fois à quelques jours d'intervalle ;

5° Si cela ne suffisait pas, faire arracher le papier des tentures et, avant d'en recoller d'autres, badigeonner le mur d'une solution antiseptique.

Contre les puces. — 1° Lavages énergiques du plancher, même s'il est ciré, à la brosse et à l'eau de savon noir ;

2° Boucher toutes les fentes, tous les interstices.

Contre les moustiques. — 1° S'ils sont nombreux, établir des moustiquaires autour des lits, des toiles métalliques fines aux croisées ;

2° S'ils le sont moins, leur faire la chasse tous *les matins*, disposer sur le sol, de-ci de-là, des assiettes renfermant de l'eau et du formol du commerce au 5e.

Contre les souris et les rats. — 1° Boucher toutes les ouvertures qui peuvent leur livrer passage avec du mortier mélangé de verre pilé ;

2° Disposer des souricières ou des ratières ;

3° Se procurer un bon chat.

Blattes. — 1° On peut les détruire au moyen d'appâts empoisonnés, ce qui n'est pas sans offrir quelque danger pour les animaux domestiques, les enfants et même les adultes ;

2° Il vaut mieux disposer des pièges ; on en vend d'excellents dans le commerce.

*
* *

Entretien des plantes d'appartement. — *Matériaux :* Terre de bruyère ; eau ; tuteurs ; pots de différentes tailles.

Matériel : Toile cirée ; ciseaux ; éponge ; cuvette ; brosse pour les pots ; savon noir ; un arrosoir ; un rafraîchisseur.

a) Ce qu'il faut d'abord aux plantes d'appartement, comme à toutes les autres, c'est de la lumière ; les disposer *toujours* bien près des croisées [1] ;

b) Une température appropriée, ni trop chaude, ni trop froide ;

c) Un air pur aussi peu chargé de poussières que possible et humide. Disposer une soucoupe pleine d'eau sous les pots, et arroser plus ou moins souvent selon la nature des plantes ; les phénix, par exemple, demandent plus d'eau que les palmiers ;

d) Pour que la plante puisse respirer librement, ses feuilles seront lavées avec soin plusieurs fois par semaine ; elles seront de temps à autre mouillées au rafraîchisseur ;

e) De temps à autre aussi, renouveler la terre épuisée des récipients qui renferment les plantes ;

f) Les débarrasser soigneusement de tous les parasites qui trop facilement s'attachent à leurs feuilles, ainsi que des vers qui élisent domicile dans la terre ;

g) Enfin tenir les pots de fleurs eux-mêmes en état de propreté parfaite en les brossant et en les lavant à l'eau de savon.

1. Si pour une raison quelconque, elles étaient dans un endroit obscur, ne pas les y laisser plus de huit jours.

CHAPITRE VIII

DE L'ORNEMENTATION DE LA MAISON

Sommaire. — L'ornementation de la maison. — Les différents styles. — L'art nouveau. — La décoration des parois. — Tableaux, glaces, faïences. — Placards et étagères. — Tapis. — Tentures. — Du mobilier actuel. — Groupement et harmonie.

Conseils pratiques : Nettoyage : 1° des meubles ; 2° des tentures ; 3° des marbres, dessus de meubles et statuettes ; 4° des ivoires vrais et des ivoires faux ; 5° des objets d'argent ; 6° des étains ; 7° des cuivres ; 8° des bronzes, fers forgés, vieilles armures ; 9° des tableaux ; 10° Entretien des balais, brosses, éponges.

L'ORNEMENTATION DE LA MAISON

Les murs et les plafonds sont séchés, il s'agit de terminer notre œuvre, c'est la partie la plus délicate, celle qui relève plus particulièrement de la maîtresse de maison. Chez les Égyptiens, les murs étaient ornés de riches céramiques encadrées de mosaïques aux brillantes couleurs. Même décoration murale chez les Grecs. Chez les Romains, elle s'agrémente de peintures à fresques et de panneaux encadrés d'arabesques d'une richesse merveilleuse[1], et c'est une chose remarquable que de voir comment, après avoir traversé toute la longue période qui nous sépare des anciens nous tendons à y revenir.

1. La Grèce ne connaissait que peu la peinture, elle s'est surtout occupée de sculpture. — Duruy nous dit que : « La peinture n'eut jamais en Grèce l'éclat de la sculpture, mais dans la mesure de ses forces elle brilla aussi à Athènes à l'époque de Périclès ». Et il cite plusieurs peintres célèbres.

LES DIFFÉRENTS STYLES

Après l'invasion des Barbares, vint la longue période du moyen âge qui est un recommencement ; c'est l'ère des lignes droites, des choses rigides. La toilette de la châtelaine participe du caractère général, ses jupes étroites encombrent peu et trouvent place sur la chaise, sur la stalle la plus étroite. Comme décoration des parois latérales, des boiseries à peine agrémentées par-ci par-là de fiches de fer destinées à fixer des torches fumeuses, ou de simples récipients pleins d'un corps gras fondu dans lequel trempe une mèche. Cet ensemble pauvre et froid est la caractéristique du moyen âge ; triste époque où la femme, serve de l'Église, de l'État et de l'homme, n'était ni assez heureuse, ni assez développée pour songer à embellir le foyer si souvent déserté par l'époux. L'ameublement était des plus rudimentaires aussi : à peine quelques stalles de chêne, quelques indispensables coffres de bois [1].

Cependant l'invasion des Arabes, et surtout les Croisades, vinrent mettre un peu de couleur et de lumière dans cet ensemble si terne ; on fouilla les coffres d'arabesques, on les flanqua de colonnettes, on cisela les ferrures ; les murs se couvrirent de riches tentures tramées d'or et de perles rapportées d'Orient.

Au XVe siècle, le mouvement s'accentue encore, on peint et on dore les solives, on enlumine les meubles, plus tard on les décore à la flamme et l'on obtient ainsi les effets les plus bizarres et souvent les plus heureux.

C'est la Renaissance qui introduit en France les premières notions vraiment artistiques. Les meubles sont toujours fabriqués soit en chêne, soit surtout en noyer, mais la matière si simple qui les compose disparaît sous le fouillis des sculp-

1. Si au moyen âge tous les meubles ont la forme de coffre, c'est parce que chaque fois que le seigneur se déplace il est obligé de tout emporter avec lui. — On pourra sans doute m'opposer les chroniques du monastère de Lauresheim, diocèse de Worms qui s'étendent de 763 à 1079 et dans lesquelles on rapporte que lorsque Charlemagne donna en mariage sa fille Imma à son secrétaire Eginhard, il lui fit cadeau en même temps que d'or et d'argent de *meubles précieux ;* rien n'empêche que ces meubles n'aient été des *coffres* sculptés ou incrustés de métaux.

tures. Benoît de Majano et Jean de Bologne les enrichissent de marqueteries formées de brillantes incrustations imitées des Phéniciens. Les murs s'ornent de magnifiques peintures ; c'est l'époque où en Italie vivent le Primatice (1504-1570), Michel-Ange (1475-1564), Raphaël (1483-1520), et ils trouvent des imitateurs en France. La mode aide à parfaire la transformation de l'ameublement français ; les fraises empesées des dames de la cour et des « mignons » ne peuvent s'accommoder des hautes « caqueteries » d'Anne de Bretagne et de François Ier ; leurs dossiers s'abaissent, pour se hausser de nouveau lorsque les collerettes plates en dentelle auront remplacé les fraises. Chaque fois aussi qu'un événement politique quelconque nous met en relation avec l'étranger, de nouvelles modifications s'introduisent dans l'ornementation de nos demeures, dans les formes de notre mobilier. Les guerres d'Espagne et de Flandre amènent la mode des murs tendus de cuirs de Cordoue, les sièges s'alourdissent de toute la pesanteur du goût flamand, ils deviennent massifs et lourds et se terminent par des boules. Les plafonds élevés du moyen âge s'abaissent ; souvent, sous François Ier, Henri II, on peut les toucher de la main, mais les salles sont immenses. Ne leur faut-il pas d'ailleurs des dimensions extraordinaires pour recevoir la famille tout entière, enfants, hôtes et chiens compris ? Et n'était-ce pas seulement loin des baies ouvertes à tous les vents que l'on pouvait espérer ne pas avoir trop froid ?

Puis vient le règne de Louis XIV, solennel et magnifique : meubles et parois, tout raconte la gloire du roi Soleil, tout est intéressant, jusques aux bois des fauteuils ! Les sièges sont larges et profonds, car il faut de la place pour les riches toilettes, les canons de dentelles des seigneurs et leurs innombrables bouffettes. Les dossiers sont bas de nouveau pour ne pas écraser les opulentes perruques. C'est l'ère des draperies brodées de motifs superbes en relief, des tapisseries d'Arras, d'Amiens, de Beauvais et plus tard des Gobelins et d'Aubusson.

Au magnifique, au grandiose, au superbe succède avec

Louis XV le bizarre et l'excentrique. Après la raideur du roi Soleil, c'est, avec la Pompadour, le règne de la fantaisie à outrance, ennemie de tout ce qui peut paraître régulier. Les sièges sont recouverts de soies délicates aux nuances tendres et douces ; il faut des couleurs passées : rose effacé, cuisse de nymphe émue, etc., à ces raffinés que choquent les nuances violentes du règne précédent. Les paniers des belles marquises élargissent les fauteuils et réduisent à presque rien les dossiers : tout est à l'imprévu, au rêve, à la folie de l'inédit. Le bois, qui est souvent de l'acajou, recouvre les parois, mais on le peint, et l'art des Boucher, des Watteau le décore de motifs gracieux et galants. Jamais le caprice n'alla aussi loin qu'à cette époque. Mme de la Panouse revêt son boudoir de porcelaines de Saxe ; elle en fait même des montures de meubles et des garnitures de cheminées.

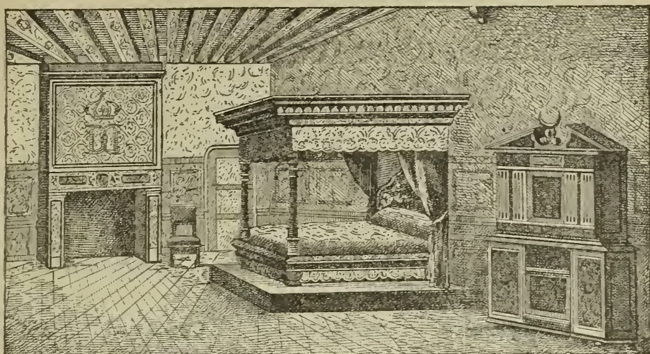
Mais voici Marie-Antoinette : elle est jeune, elle est belle, elle adore la campagne et aime jouer à la paysanne ; pour elle les artistes remontent jusqu'aux Grecs ; ils leur empruntent les lignes harmonieuses, les enguirlandent de fleurs et les décorent d'emblèmes champêtres ; et c'est ainsi qu'est né le style Louis XVI. Le bois protège toujours les parois des appartements, mais seulement pour servir de monture à des panneaux de superbe soie brochée.

L'aspiration vers l'antique se fait plus ardente encore pendant la Révolution, mais voici qu'un conquérant donne un nouvel élan à ces réminiscences vers le passé. Pour le fêter, pour lui rappeler délicatement les succès d'Égypte, la mode fait appel à la tradition égyptienne : c'est l'origine du style Empire. Les lignes des meubles sont droites mais soulignées de baguettes de cuivre, les bois d'acajou peints en jaune sont cirés. Le velours d'Utrecht est le tissu favori, en jaune d'or, mousse ou vert, broché ton sur ton. Puis vient la Restauration, bourgeoise d'idée et de forme, sans imagination artistique, vivant sur l'acquis des siècles précédents.

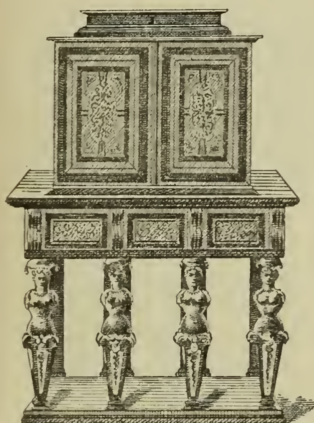
Avec le second empire, il faut du nouveau à tout prix, les esprits travaillent, les artistes cherchent, et ils déforment le style Louis XVI, l'étirent, l'anémient, le rendent moins

LES STYLES D'AMEUBLEMENT

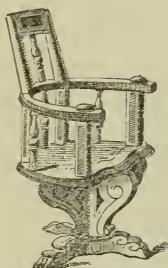
STYLE HENRI II



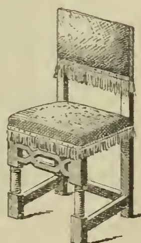
Chambre du Château de Blois (Meubles du château d'Anet)



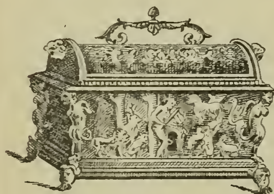
Meuble (Musee de Dijon)



Fauteuil à un pied (Cluny)



Chaise (Carnavalet)



Coffret de mariage (Louvre)

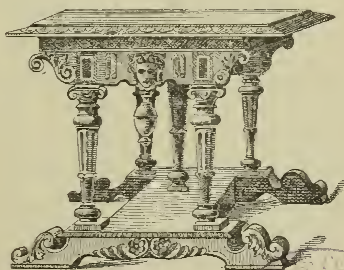
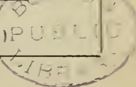
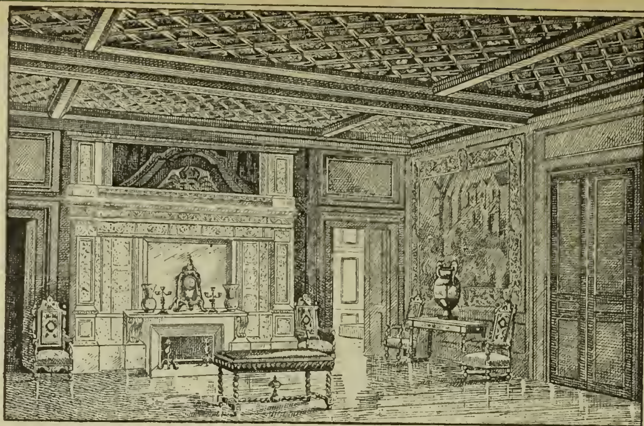
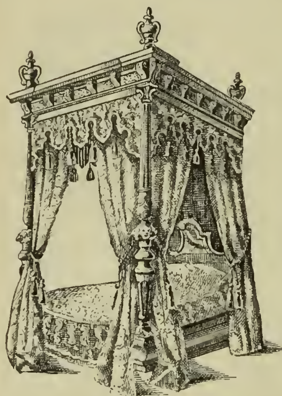


Table (Musée de Dijon)

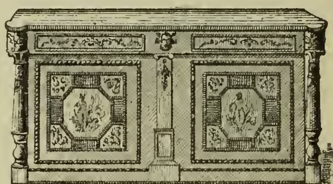




Salon (Château de Pau)



Lit d'Anne d'Autriche
(Fontainebleau)



Bahut (Fontainebleau)

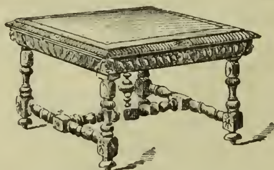
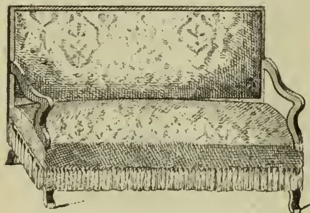


Table (Château de Pau)



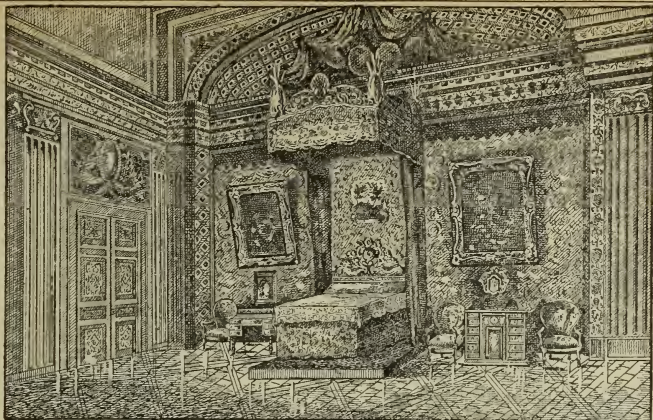
Canapé (Fontainebleau)



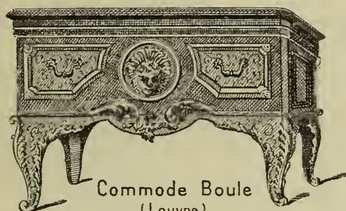
Pendule
(Château de Pau)



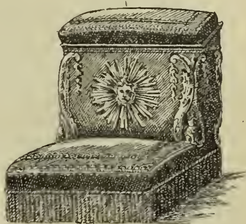
Vase
(Fontainebleau)



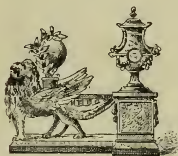
La Chambre de Louis XIV (Palais de Versailles)



Commode Boule (Louvre)



Prie-Dieu (Versailles)



Chenet (Mobilier national)

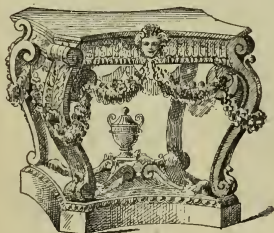
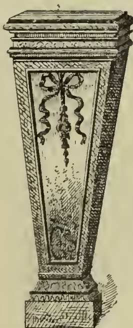
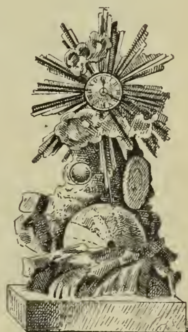


Table (Fontainebleau)

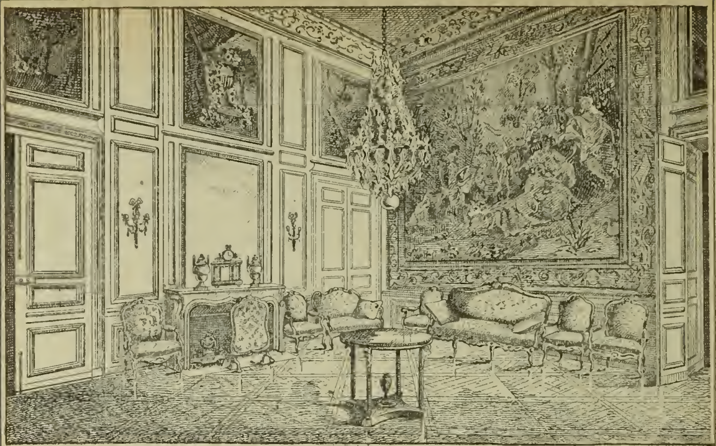


Gaine (Versailles)



Pendule soleil (Fontainebleau)

STYLE LOUIS XV



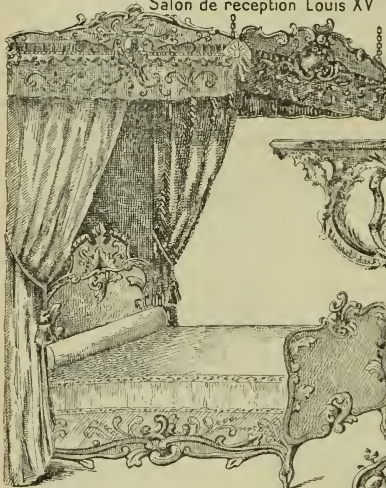
Salon de réception Louis XV (Palais de Fontainebleau)



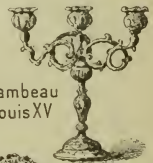
Tabouret Louis XV (Fontainebleau)



Console Louis XV (Garde-Meuble)



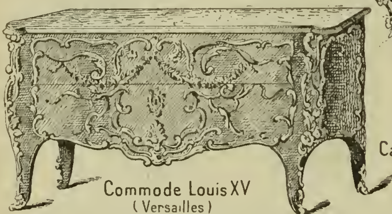
Lit Louis XV (Compiègne)



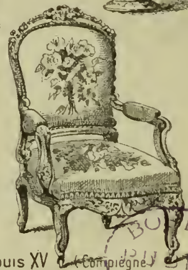
Flambeau Louis XV



Cartel Louis XV

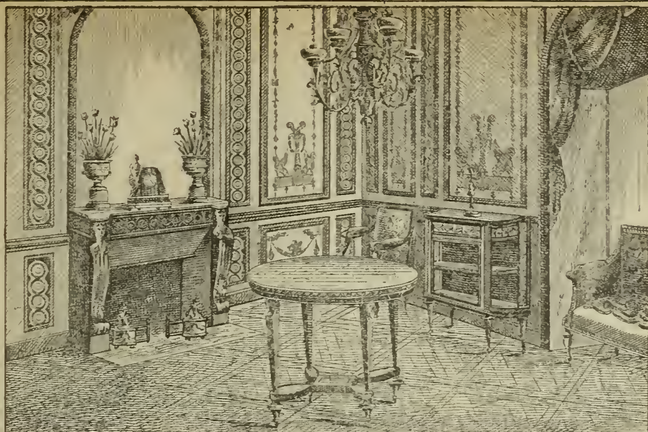


Commode Louis XV (Versailles)

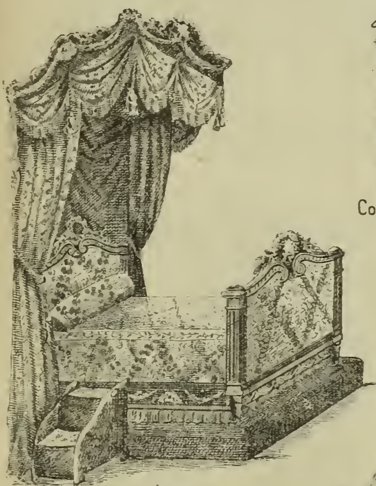


Fauteuil Louis XV (Compiègne)

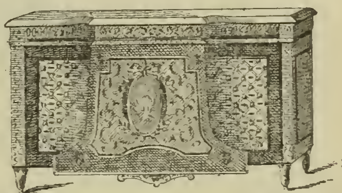




Salon de Marie-Antoinette (Versailles)



Lit (Mobilier national)



Commode en marqueterie (Mobilier national)

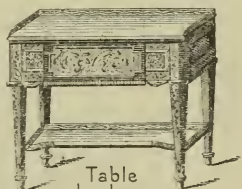


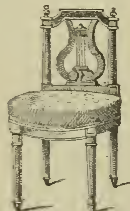
Table de dame (Versailles)



Chenet (Mobilier national)

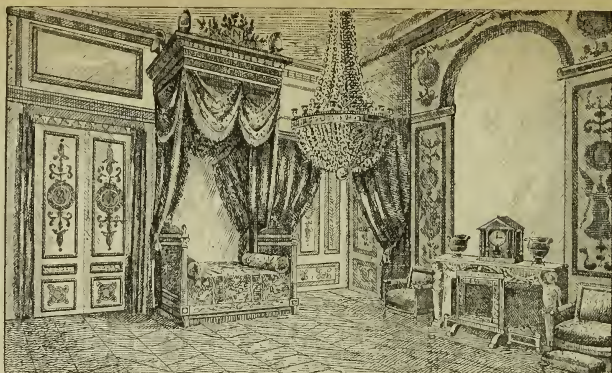


Cartel (Versailles)

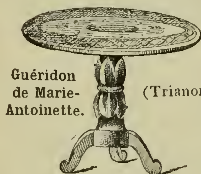


Chaise (Versailles)

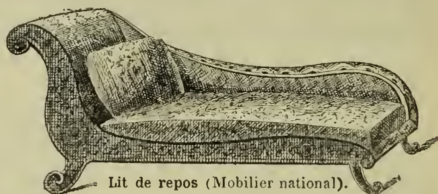
STYLE EMPIRE



Chambre de Napoléon Ier (Fontainebleau).



Guéridon de Marie-Antoinette. (Trianon).

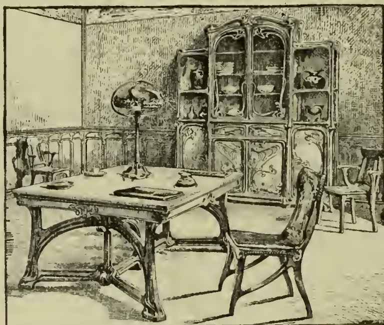


Lit de repos (Mobilier national).

STYLE MODERNE



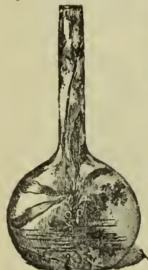
Pendentif, en or ciselé avec cinq perles de rivière.



Intérieur de salle à manger.



Peigne en or et en écaille.



Verrerie, par E. Gallé.



Poignée de meuble, en argent patiné.



Pendentif, en émaux sur or, par Lalique.

harmonieux comme ensemble et moins élégant de forme pour créer le *style néo-grec*. Pour résumer toute cette question depuis la Révolution, nous citerons les paroles suivantes d'un fin connaisseur contemporain :

« Le style français dans l'architecture, la décoration et l'ameublement est mort en 1789, en même temps que la vieille société française, et depuis un siècle la décadence ou tout au moins la pauvreté d'invention dans l'ameublement, la décoration et l'architecture est parmi nous trop visible[1]. »

Quels sont les styles qui ont survécu ? Quels sont ceux qu'il nous faut employer de préférence ? Comment devons-nous décorer nos maisons au début du xxe siècle ? Telles sont les questions qui découlent de ce rapide exposé historique ; nous allons tâcher d'y répondre.

*
* *

Les styles des siècles passés continuent à être appliqués, ils s'adaptent en quelque sorte à tel ou tel usage. Ainsi les meubles Louis XIV sont surtout destinés aux salons administratifs, les salons élégants sont de préférence Louis XV, les salles à manger Henri II, etc. Il faut dire aussi qu'il se produit en ce moment un mouvement très accentué vers un style de naissance récente et que l'on appelle « art nouveau ». Très dénigré des uns, très prisé des autres, cet art est en somme une manifestation intéressante ayant comme objectif l'imitation, souvent ingénieuse, parfois maladroite, d'éléments décoratifs pris directement dans la nature.

L'ART NOUVEAU

Chez nos voisins d'Outre-Manche, d'où il nous vient, il a acquis une telle importance que nous croyons utile d'en dire quelques mots :

L'art nouveau dont le modern-style n'est qu'une plate déformation, est né en Angleterre. Il est le résultat très heureux des tentatives de la célèbre école *préraphaélite*

1. Jean Lahor.

dont les chefs : Rossetti, Ruskin, William Morris eurent pour objet de ramener l'art aux traditions en honneur chez les artistes qui ont précédé immédiatement la Renaissance, ceux-là même qu'on a dénommés les *quatrocentistes* et dont la caractéristique fut une grande simplicité de lignes. William Morris fut l'âme de l'école préraphaélite, dans tout ce qui touche aux arts décoratifs. Il est trop peu connu chez nous du grand public[1].

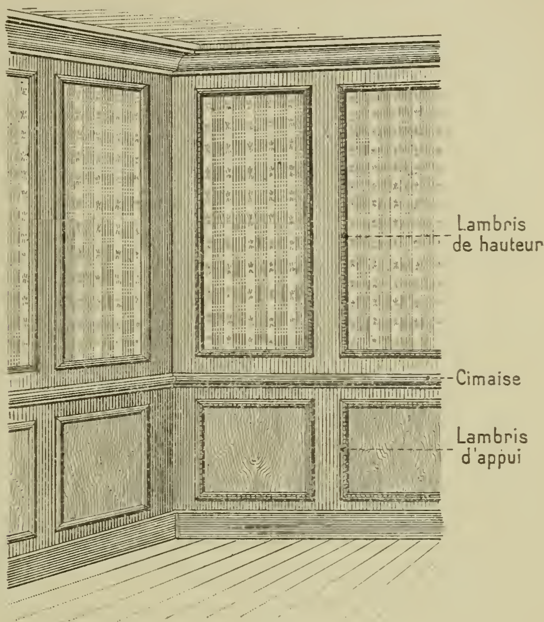
LA DÉCORATION DES PAROIS Pour la maîtresse de maison la première chose, la plus importante de toutes, c'est que le foyer soit bien le foyer, l'endroit vers lequel on se sent attiré, vers lequel les pensées de la journée se réfugient lorsque la tâche paraît trop rude ou trop difficile, le lieu d'élection sain et agréable.

De la destination des différentes pièces de l'appartement dépend le choix des tons qui entrent dans sa décoration. La cuisine, nette et claire, devra, avant tout, donner l'impression d'une propreté impeccable, alors que la salle de travail et le salon éveilleront l'idée d'un agréable confort.

Il est toujours sage de consulter le goût des locataires avant de donner aux parois une teinte définitive, afin de faire une œuvre qui leur plaise et pour l'entretien de laquelle ils se sentent un certain plaisir. Bien entendu, on les dissuadera d'employer les couleurs trop foncées qui assombrissent, rendent le « home » moins riant, moins attrayant et, lorsqu'elles ont été exposées aux poussières atmosphériques et aux émanations de toutes sortes durant un certain temps, sont

1. Pour se rendre compte de son œuvre, la collection des photographies de Beford, Lemere and C°, est tout indiquée ; quant à Morris lui-même, voici en quels termes en parle Jean Lahor : « William Morris fut à la fois poète de premier ordre, maître verrier, ornemaniste et décorateur parfait, dessinateur de papiers peints, fabricant de tapisseries, de tapis, d'étoffes, à l'occasion de meubles ; puis imprimeur de livres, publiciste et l'un des chefs respectés du parti socialiste, excellant en chacun de ces travaux divers, renouvelant tout ce qu'il touche, sentant qu'à l'artiste vrai rien ne doit être indifférent ou étranger dans l'art, s'intéressant inopinément à ses manifestations les plus humbles comme les plus hautes, enfin d'une universalité de talent, de génie, de connaissances, de technique, comme en ont possédé seuls de rares maîtres d'autrefois. »

aussi souillées que les autres, quoiqu'il *n'y paraisse pas*. On ne saurait trop faire la guerre à la « propreté apparente » : tentures foncées, vêtements sombres, tabliers noirs me semblent devoir de plus en plus occuper une place secondaire dans nos milieux modernes.



Quoique le bois ne soit plus aujourd'hui que rarement employé pour recouvrir les murs, il est bon de connaître les appellations sous lesquelles on le désigne selon qu'il en occupe une étendue plus ou moins grande. On appelle *lambris de hauteur* les lambris de bois qui vont du sol jusqu'au plafond ; les *lambris d'appui* sont ceux qui font le tour de la partie inférieure des chambres et sont destinés à éviter aux murs le choc des meubles ; leur hauteur oscille en général entre le quart et le cinquième de la hauteur totale de la pièce.

La *cimaise,* partie supérieure du lambris d'appui, doit être en harmonie avec le haut des croisées et la cheminée.

Dans les appartements plus modestes, les murs peuvent simplement être recouverts de papiers lavables, à condition que la colle qui sert à les appliquer sur le mur contienne un produit antiseptique, et que les couleurs qui les décorent n'offrent aucun danger.

Le plus pratique serait de les couvrir de peinture laquée décorée au pochoir ou de les recouvrir de céramiques, de faïences facilement lavables comme on le fait dans nos cuisines et dans nos cabinets de toilette. Les chambres de domestiques seront badigeonnées à la chaux, si on ne peut mieux faire, au moins une fois par an.

TABLEAUX, GLACES, FAÏENCES. L'ornementation des parois comprend encore les tableaux, les glaces, les objets en faïence que les ménagères y suspendent.

Nous avons vu dans notre précédente étude que toutes les saillies sont un séjour d'élection pour les poussières. Tout tableau présente plusieurs saillies ; entre le mur et le tableau se trouve un intervalle dans lequel s'accumulent d'autres poussières encore : hygiéniquement donc, tous les tableaux sont à rejeter. Mais voici que les considérations qui se rapportent au confort, à l'agrément de l'habitation entrent en jeu. Ne sommes-nous pas heureux de reposer nos regards sur une œuvre d'art ; d'admirer un gracieux visage ; d'oublier pour un instant la vie réelle, parfois si pénible, pour vivre celle des personnages que l'artiste a représentés ? Faut-il bannir tableaux et illusions parce que quelques poussières de plus peuvent ainsi trouver asile ? Non, certainement. Mais il ne faut pas permettre que nos parois soient envahies de tableaux sans valeur; il faut, puisque le péril artistique qu'ils représentent se double d'un péril hygiénique, se montrer difficile de son choix. Ce qui ne veut pas dire que les riches seuls pourront décorer leurs murailles. Il existe des gravures, des plâtres d'un prix très peu élevé,

qui reproduisent les œuvres de nos grands maîtres[1], plaisent aux esprits les plus raffinés et peuvent servir à compléter l'éducation artistique de nos enfants ; ce sont eux qu'il faut choisir de préférence dans les milieux modestes, en les encadrant le plus simplement qu'il se peut. Et ce que nous avons dit des tableaux, répétons-le pour les faïences : soyons difficiles, n'encombrons pas nos parois, dont la netteté est, dans certains cas, le plus bel ornement. Quant aux glaces, on peut leur laisser une place assez grande, surtout dans les milieux populaires ; elles font de la gaieté, elles éclairent, elles réfléchissent la lumière, surtout la lumière artificielle, et contribuent à donner à l'intérieur un peu de cet éclat qui plaît à l'ouvrier et qui, plus souvent qu'on ne pourrait croire, l'attire vers le cabaret des faubourgs, étincelant de glaces et rutilant de lumières.

PLACARDS ET ÉTAGÈRES

Restent les ustensiles de cuisine, les vêtements, qui ne sont pas, à proprement parler, les ornements des parois, et qui le plus souvent même, dans cette ornementation, jouent un rôle plutôt fâcheux.

Pour nos grand'mères, une rangée de casseroles de cuivre bien brillantes était sans doute le plus bel attribut d'une cuisine.

Il semble que cela a changé de nos jours pour plusieurs raisons, quelques-unes vraies autrefois, d'autres d'actualité plus récente.

La poussière se pose sur le rebord des casseroles tout aussi bien que sur les saillies des plinthes ; la plupart de nos appartements sont éclairés, parfois chauffés au gaz, mode d'éclairage qui ternit les cuivres, d'où des récurages incessants pour la ménagère (qu'il s'agisse de la mère de famille ou de l'une de ses aides) déjà fort occupée par ailleurs ;

1. On ignore généralement que le musée du Louvre possède deux magasins de vente : la *chalcographie* qui vend des épreuves de nos collections publiques d'estampes, et l'*atelier de moulage* qui vend des reproductions des œuvres de la statuaire. Les prix en sont des plus abordables.

enfin, chez l'ouvrier, la cuisine sert aussi de salle d'habitation, et c'est la batterie de cuisine, si resplendissante soit-elle, qui seule rappelle aux regards qu'il ne s'agit pas ici d'une salle à manger, mais bien d'une cuisine. Donnons à nos ouvriers l'orgueil, la fierté de leur foyer, c'est un moyen de les acheminer sur la route que nous désirons tant leur voir prendre. La batterie de cuisine sera donc suspendue à l'intérieur d'un placard, à l'abri des mouches, des émanations du gaz, des vapeurs culinaires, des poussières. On ne l'en nettoiera pas moins chaque fois que le besoin s'en fera sentir, mais cela sera moins souvent nécessaire.

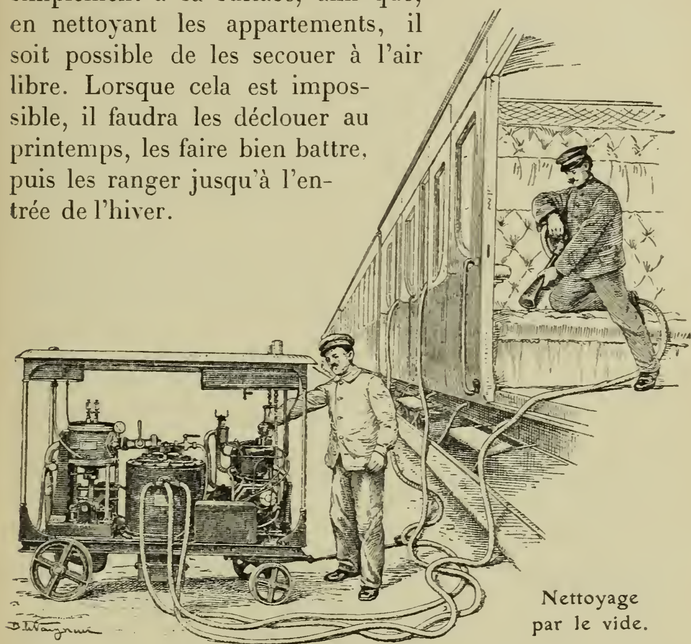
Et l'on procédera de même pour les vêtements : des parois mobiles glissant dans des rainures permettront de les ranger dans des excavations ménagées à dessein ; soustraits à la poussière, à la lumière qui les fanent, ils ne rompront plus l'harmonie générale des chambres en gisant çà et là. On peut suspendre beaucoup de vêtements dans un placard en s'y prenant bien. Il suffit d'établir une tringle en fer d'une extrémité à l'autre de l'armoire, puis de mettre les vêtements sur des porte-manteaux et de les suspendre aux tringles. Pourvu que la profondeur du placard soit égale à la largeur des porte-manteaux, le nombre des vêtements qui peuvent y trouver place est considérable.

Cependant, une objection grave se présente à ce sujet. Pour que le placard ne devienne pas une cause d'infection de l'appartement, livrant passage chaque fois qu'on l'ouvre à des odeurs désagréables, il faut que la ménagère prenne le soin d'aérer et de brosser très soigneusement les vêtements avant de les y ranger. Il faudrait aussi que les architectes ménageassent une ventilation aux placards[1], ce qui ne semble pas impossible. On évitera ainsi les étagères

1. Dans les nouvelles constructions, quelques architectes établissent les placards dans la paroi qui sépare deux chambres ; en tirant les portes des deux côtés et en ouvrant les fenêtres de ces pièces, on établit un courant d'air qui suffit à ventiler largement placards et vêtements.

nombreuses, véritables nids à poussière, et les porte-manteaux inesthétiques.

TAPIS Les parois horizontales sont couvertes de nattes, linoléum, tapis. C'est leur décoration. Certes elle est agréable, elle rend l'appartement chaud et confortable; cependant, en règle générale, nous recommanderons d'employer le moins de tapis possible, et chaque fois que cela pourra se faire de ne pas les clouer au sol mais de les poser simplement à sa surface, afin que, en nettoyant les appartements, il soit possible de les secouer à l'air libre. Lorsque cela est impossible, il faudra les déclouer au printemps, les faire bien battre, puis les ranger jusqu'à l'entrée de l'hiver.



Nettoyage par le vide.

Depuis quelques années, certaines maîtresses de maison au lieu du déplacement annuel et traditionnel font enlever les poussières des tapis au moyen d'appareils aspirateurs que tout le monde connaît bien. Le procédé économise du travail, cela est certain; il use beaucoup aussi les tentures délicates sur lesquelles il agit. D'autre part, nous doutons

que, pour l'hygiène générale de la maison, il vaille l'ancienne manière : le parquet isolé de l'atmosphère risque de pourrir ; il n'est jamais soumis aux rayons directs du soleil qui sont les grands purificateurs, et il finit par répandre dans les appartements une odeur de *renfermé* très désagréable, contre laquelle il n'est pas de remède autre que l'exposition à la lumière directe.

TENTURES Les tentures seront réduites au strict nécessaire. Ainsi que nous l'avons dit plus haut, c'est surtout par la partie supérieure des croisées que pénètre la plus grande quantité de lumière. Il faut donc, en tenant compte de ce fait, s'efforcer de réformer nos rideaux ; les vitrages seront réduits à des « discrets » et les draperies pourront, grâce à des dispositifs ingénieux, à certaines heures du jour, se replier complètement pour permettre à la lumière de pénétrer dans l'appartement.

Parmi les nombreux et splendides tissus d'ameublement qui sont à notre disposition, ce sont les moins épais et les plus facilement lavables qui doivent avoir nos préférences.

DU MOBILIER ACTUEL Pour nos ancêtres « il était presque aussi honteux de n'être pas à la mode dans ses meubles que dans ses habits[1] ».

Pour nous, ménagères modernes, ce qui importe, c'est de choisir des meubles qui soient adaptés aux besoins de ceux qui s'en servent, proportionnés à leur taille, confortables et simples afin d'éviter les travaux de nettoyage compliqués.

Pour déterminer les dimensions rationnelles des meubles, on avait établi autrefois ce qu'on appelait « le canon égyptien ». Il est calculé sur une hauteur de taille moyenne de $1^m,65$. En le prenant comme point de départ, la hauteur des sièges des fauteuils serait de $0^m,40$, leur profondeur de $0^m,50$, les accoudoirs à $0^m,22$ ou $0^m,23$ du siège et le dossier se terminerait à $0^m,90$ du sol. En général, la hauteur

1. Rouleo : *L'Art du Menuisier* (1769).

du siège des fauteuils dans les meubles de fabrication ancienne est supérieure, parce que l'on s'en servait peu, ils étaient là comme simple ornement : « Il y avait dans les salons, écrit Mme de Genlis en parlant de Versailles et du Palais-Royal, une grande quantité de chaises d'étoffe, rembourrées, galonnées, à long dos et très commodes. On ne s'asseyait que sur ces chaises et non sur les canapés ou sur les fauteuils qui n'étaient que meublants et rangés autour des lambris où ils restaient toujours... le seul fauteuil de la princesse était à demeure au coin de la cheminée et la princesse avait la politesse de ne le prendre que pour la présentation des femmes titrées. »

L'élégance, l'allure d'un meuble dépend de l'harmonie de ses proportions ; tous les sièges suivent à peu près les lois indiquées pour le fauteuil. Il faut avant tout tenir à des formes simples, à des lignes pures.

GROUPEMENT ET HARMONIE Pour que l'intérieur soit agréable, il faut encore bien grouper les objets, les disposer avec goût, mettre les couleurs en valeur, bien éclairer l'ensemble.

Ainsi que nous l'avons déjà dit plus haut, c'est surtout du goût[1], du savoir-faire, du *caractère* de la maîtresse de maison que dépendra l'harmonie artistique et morale de son intérieur.

Certaines lectures la guideront d'ailleurs avec grand profit à ce sujet[2].

1. W. Morris bannit les moulures et surcharges d'ornementation (c'est dans la *ligne* seule que réside son art) ; son genre est ce qui, jusqu'à ce jour, a été produit de plus hygiénique.

2. Consulter :

1° L'article très documenté de M. Gabriel Mourey sur William Morris, *Revue encyclopédique Larousse*, n° du 21 novembre 1896 ;

2° Les très pénétrantes études de M. Robert de la Sizeranne sur *Ruskin* ;

3° *L'Art de William Morris*, monographie illustrée par M. Aymer Vallance, paru chez Georg Bell, en anglais ;

4° *L'Architecture anglaise*, par M. Sédille (Jouaust, édit.) ;

5° *L'Art dans la Maison*, par Havard ;

6° *L'Art décoratif en Angleterre*, par Jean Lahor. *Revue encyclopédique Larousse*, n° du 15 août 1894.

CONSEILS PRATIQUES

I. — Nettoyage des meubles.

Nettoyage simple. — Si les meubles sont rembourrés :

1° Éloigner la poussière qui s'est tassée dans le crin en les tapant avec une tapette ; cette opération se fera toujours à l'air libre.

La tapette sera enveloppée d'une toile propre et fine, lorsqu'il s'agira de meubles recouverts de tissus délicats ; à moins qu'on ne préfère se servir de la machine aspiratrice qui offre, comme la tapette, l'inconvénient d'user les étoffes, mais sans répandre dans l'atmosphère de l'appartement les poussières qu'elle éloigne des meubles.

2° Enlever la poussière qui s'est déposée sur les bois avec une brosse ou un pinceau sec et rude; lorsqu'ils sont simples et unis un linge propre suffit ;

3° Les taches du bois seront enlevées avec un peu d'alcool ou de térébenthine, si le bois n'est pas verni, car autrement le vernis partirait avec l'alcool.

Les taches faites sur la « garniture » seront traitées selon leur nature et celle des tissus.

Pour polir les meubles. — 1° Les débarrasser de toute poussière ;

2° Faire fondre à une douce chaleur 125 grammes de cire jaune et 30 grammes d'orcanette en poudre; remuer constamment ce mélange, le passer à travers une grosse toile et ajouter 125 grammes de térébenthine.

Agiter ensuite jusqu'à ce que la préparation soit tout à fait refroidie.

Ne jamais approcher l'essence du feu et ne jamais s'en servir dans une pièce où il y a de la lumière, car les vapeurs d'essence sont inflammables ;

3° Étendre cette préparation à la surface des meubles au moyen d'un petit chiffon de laine; puis frotter avec un gros chiffon bien propre.

Note générale. — Après chaque nettoyage, remettre à leur place les différents matériaux qui ont servi ainsi que les différents ustensiles que l'on aura au préalable nettoyés.

II. — Nettoyage des tentures.

1° Les battre afin d'en enlever la poussière, les décrocher lorsque cela est possible et nécessaire.

2° Pour enlever les taches qui se trouvent à leur surface, procéder comme nous l'indiquons page 186, selon la nature des taches et la nature des tissus.

III. — Nettoyage des marbres, dessus de meubles et statuettes.

1° Bien épousseter l'objet ;

2° Passer légèrement à sa surface un tampon trempé dans de l'eau contenant un peu de cristaux de soude ;

3° Puis les laver à l'eau pure.

Ou encore : 1° les laver à l'eau oxygénée ; 2° les rincer à l'eau pure ; 3° les bien frotter avec une laine propre.

Note. — On enlève facilement les taches de graisse des marbres et de l'albâtre en les tamponnant avec un linge trempé dans de l'alcool.

IV. — Nettoyage des ivoires vrais (trois sortes : fossiles, verts et morts[1]) et des ivoires faux.

Les touches de piano se nettoient avec une flanelle imbibée d'alcool ; on les frotte ensuite avec une laine sèche ou une peau de chamois.

Note. — Pour nettoyer les objets d'ivoire dont la blancheur est altérée, on les brosse avec de la pierre ponce pulvérisée et délayée dans de l'eau[2].

On peut aussi enduire les taches de bisulfite de soude et exposer au soleil.

1. L'ivoire vert est le plus estimé parce que les amateurs prétendent qu'il blanchit, mais ne jaunit jamais.

2. D'après G. Belèze : *Dictionnaire universel de la Vie pratique.* Hachette et Cie, édit.

V. — Nettoyage des objets d'argent.

1° Bien laver toute l'argenterie dans de l'eau chaude savonneuse ;

2° La rincer dans de l'eau contenant quelques gouttes d'ammoniaque si des substances sulfureuses (œufs, gaz d'éclairage) l'ont jaunie ;

3° Passer à la surface des objets une couche d'une pâte formée de blanc d'Espagne finement pulvérisé délayé dans de l'alcool (l'alcool est préférable à l'eau parce qu'il s'évapore plus rapidement, mais l'eau peut suffire) ;

4° Lorsque cet enduit s'est séché, bien frotter l'objet avec une peau de chamois (ou avec une brosse douce s'il s'agit de belle argenterie).

Autre moyen. — 1° Étendre sur l'argent une légère couche d'un mélange composé de 100 parties de blanc d'Espagne pour 100 parties de crème de tartre, 25 parties d'alun pulvérisé et de l'eau ;

2° Laisser sécher ;

3° Brosser avec une brosse douce.

VI. — Nettoyage des étains.

Étains mats. — Retirer simplement la poussière à l'aide d'un pinceau.

Étains brillants. — Employer un mélange de craie pulvérisée et d'huile d'olive ; ou une flanelle humectée de pétrole ; ou les frotter avec un tampon de linge fin humecté d'alcool et de sable fin.

VII. — Nettoyage des cuivres.

Cuivres ordinaires. — Lorsque le cuivre est très taché, le frotter avec un chiffon très mouillé d'eau de cuivre. Elle doit être forte et détacher rapidement ; si elle est faible, y ajouter un peu de vinaigre.

Il faut manier l'eau de cuivre avec précautions, surtout si les mains ont des écorchures. Il vaut mieux se passer de vinaigre, lorsque cela se peut ; les cuivres se ternissent moins vite.

L'eau de Javel enlève le vert-de-gris.

La pâte au sable est pratique parce qu'elle ne fait pas de poussière, elle n'abîme pas les mains, mais elle donne au cuivre un brillant blanc.

Le tripoli donne un beau brillant et reste un des bons procédés. Il s'emploie sur un chiffon humide.

A la campagne, on nettoie les cuivres avec des feuilles d'oseille ou du savon.

Le cuivre, recouvert d'un vernis, se nettoie avec de l'eau tiède.

Les pâtes consistantes à base d'huile envahissent les moulures et ne partent pas au rinçage.

Tous les objets métalliques, après un nettoyage humide, doivent être exposés à la chaleur pour sécher complètement.

Cuivres dorés. — *Cuivres dorés qui peuvent se déplacer :*

1° Les plonger dans une eau savonneuse très chaude et les frotter avec une brosse douce.

2° Les passer à l'eau chaude ordinaire en les brossant encore pour enlever tout le savon ainsi que les petites taches qui sont restées à leur surface.

3° Les exposer à l'air sans les avoir séchés.

4° Quand ils sont bien secs les frotter doucement avec une peau ou un vieux linge.

Cuivres dorés qui ne peuvent pas se déplacer :

Mélanger : eau, 125 grammes ; alcool, 50 grammes ; carbonate de soude, 7 grammes ; blanc d'Espagne finement pulvérisé, 15 grammes.

Appliquer une légère couche de cette préparation au moyen d'un tampon de linge et quand elle est sèche, frotter l'objet avec un chiffon bien sec, et dans les parties travaillées avec une brosse douce.

VIII. — Nettoyage des bronzes, fers forgés, vieilles armures.

Bronzes dorés. — 1° Enlever les taches qui peuvent s'y trouver (bougie, traces de mouches, graisse) ce qui se fait en

lavant ces taches avec de l'eau chaude contenant un peu de carbonate de soude ;

2° Quand les objets ont repris leur éclat les faire sécher au soleil ou devant un feu modéré.

Note. — On préservera les dorures des mouches en les enduisant d'une légère couche d'huile de laurier.

Bronzes ordinaires. — Frotter simplement avec une flanelle imbibée d'essence rectifiée.

Fers forgés. — Deux espèces : 1° le fer forgé naturel ; 2° le fer ayant un brillant artificiel.

Fer forgé naturel. — Le premier se rouille difficilement parce qu'il est toujours enduit de graisse ; pour l'entretenir et lui donner un reflet riche, il suffit de passer de temps à autre un chiffon huilé à sa surface.

Fer forgé à teinte artificielle. — Il se rouille plus facilement. On l'entretient également avec un chiffon imbibé de graisse. S'il s'agissait d'enlever quelque tache de rouille, l'imbiber durant quelques heures d'huile fine ou de pétrole.

En tous cas, ne jamais se servir de papier émeri qui raye.

Pour reconnaître l'acier du fer poli. — Poser une petite goutte d'acide azotique sur l'objet à examiner ; après quelques secondes, l'acide ne laisse après lui sur le fer, qu'une tache claire, légèrement blanchâtre ; la tache est noirâtre, au contraire, s'il s'agit d'acier.

IX. — Nettoyage des tableaux.

Peinture à l'huile. *Tableaux enfumés.* — On trouve dans de nombreux ouvrages et dictionnaires spéciaux, mille formules pour écarter des peintures à l'huile, des aquarelles, des gravures, tout ce qui a pu en atténuer l'éclat ou en tacher la surface. Il faut pour y réussir une telle adresse que la maîtresse de maison intelligente lorsqu'elle aura en mains une œuvre d'une valeur véritable se rendra bien compte que la véritable économie consiste à confier l'opération à une personne ayant l'habitude de ces sortes de travaux plutôt que de risquer par ignorance de les abîmer pour toujours.

Cadres. — Selon leur nature, leur appliquer les différents procédés que nous avons indiqués à propos des meubles.

X. — Entretien des balais, brosses, éponges.

Ces objets nous servent continuellement pour l'entretien de l'habitation, mais ils ne nous rendent tous les services que nous attendons d'eux qu'à condition d'être en bon état.

Balais. — Ceux de paille de riz seront lavés dans de l'eau tiède contenant un peu de carbonate de soude.

En général, quand le balayage est terminé, on ne devrait jamais serrer le balai sans l'avoir d'abord bien lavé.

Pour les balais de crin, — enlever d'abord le linge qui les enveloppe — puis plonger la partie poilue dans un peu d'eau carbonatée. L'y laisser séjourner 5 à 10 minutes, la savonner, et la rincer dans de l'eau claire. On peut se servir pour la mieux nettoyer d'une vieille brosse.

Brosses. — On procède pour les différentes brosses de la même manière que pour les balais de crin, en ayant toujours bien soin de ne pas mouiller le dessus.

Éponges. — Les grosses éponges qui servent au nettoyage de l'intérieur doivent être rincées dans une eau abondante chaque fois qu'elles ont servi. De temps à autre, on les nettoiera plus complètement en les plongeant dans une eau chargée de carbonate.

TROISIÈME PARTIE

NOS VÊTEMENTS

CHAPITRE I

DES VÊTEMENTS ET DES TISSUS
NOTIONS GÉNÉRALES

SOMMAIRE. — Rôle du vêtement. — Le choix du meilleur tissu. — Les vêtements les moins chers. — Résumé. — Gilets et ceintures de flanelle. — Les fraudes.

RÔLE DU VÊTEMENT Le vêtement est un abri portatif; son usage remonte très loin; après s'être couvert de peaux de bêtes, l'homme fabriqua des tissus pour lesquels il emprunta soit la laine ou le poil des animaux, soit les éléments que fournissent les végétaux : coton, lin, chanvre, etc.

Le vêtement doit:

1° *Garantir notre corps contre les variations de la température ;*

2° *Préserver notre corps des poussières de l'atmosphère et des souillures ;*

3° *Réaliser toutes ces conditions sans gêner en rien le libre fonctionnement de notre organisme.* Au point de vue économique, il s'agit de déterminer quel est le tissu le meilleur, c'est-à-dire celui qui est capable de remplir les conditions

multiples que nous venons d'énumérer en coûtant le *moins cher* tout en nécessitant, pour être tenu en bon état, la *moindre dépense de temps*.

LE CHOIX DU MEILLEUR TISSU 1° *Le vêtement doit protéger le corps contre les variations de la température*. Dans ce but, il faut que, suivant les saisons, le vêtement empêche le corps d'*absorber* par sa surface extérieure une trop grande quantité de calorique, ou au contraire, qu'il l'empêche d'en *perdre* rapidement une trop forte proportion.

Il est donc avant tout nécessaire de connaître le pouvoir absorbant et le pouvoir émissif des différentes étoffes que nous employons.

Ces étoffes sont essentiellement : les toiles de lin et de chanvre, les toiles de coton, les lainages et les soieries ; souvent aussi des tissus mélangés.

Les matières vestimentaires sont, en les énumérant selon leur moindre *pouvoir émissif :*

les lainages,
les toiles de coton,
les toiles de chanvre
et le lin.

Mais si la laine jouit d'un pouvoir émissif moindre que le coton et la toile, elle absorbe beaucoup plus vite les rayons solaires calorifiques, elle se place en tête des tissus sous le rapport du *pouvoir absorbant*. De cet ensemble de circonstances, il semblerait résulter que la laine sera le tissu préféré des régions froides et la toile celui des régions chaudes ; mais d'autres coefficients entrent en ligne de compte, ils sont relatifs à la couleur des étoffes et à leurs propriétés hygrométriques.

En effet, les corps d'une coloration foncée absorbent beaucoup plus la chaleur que les corps de couleur claire ; comme conséquence pratique de ces observations, les habitants des pays chauds se vêtiront d'étoffes claires, et les habitants des pays froids d'étoffes foncées.

L'usage a en effet ratifié ces déductions scientifiques [1].

Au point de vue hygrométrique, le vêtement doit protéger le corps contre une évaporation trop rapide qui provoquerait un refroidissement dangereux.

Or, plus que tout autre tissu, la laine a le privilège d'éviter ces évaporations trop brusques grâce à ce qu'elle absorbe l'eau en quantité considérable. Après elle viennent le coton, puis la toile de chanvre. Il s'ensuit que si le corps en transpiration n'est séparé de l'air ambiant que par une étoffe de toile, celle-ci ne pouvant absorber qu'une faible quantité d'eau, l'évaporation est rapide et il y a refroidissement; tandis que si une étoffe de laine est interposée entre la surface humide du corps et l'atmosphère ambiante, l'évaporation se produira quand même, mais plus lentement et par conséquent sans refroidissement aussi considérable.

Le vêtement de laine nous paraît donc d'après ces constatations le vêtement idéal, tant pour les régions froides que pour les autres régions.

*
* *

2° *Les vêtements, et surtout le linge, sont les auxiliaires de la propreté corporelle.* C'est en préservant le corps des poussières de l'atmosphère, en le débarrassant des déchets qui s'amoncellent à sa surface (débris d'épithélium, sueur, enduit sébacé, etc.) que le linge et les vêtements remplissent la seconde partie de leur rôle.

Il est naturel de penser que les tissus de laine, à trame moins serrée, laisseront passer les poussières plus facilement que les tissus de fil ou de coton; il est facile aussi de s'imaginer que les tissus les plus rugueux nettoieront mieux la peau que ne le feront les tissus fins et soyeux, qu'ils s'imprègneront mieux de la sueur, par exemple, s'ils sont poreux que s'ils ne le sont pas, etc.

1. Les vêtements clairs sont aussi préférables dans les pays chauds parce que la poussière paraît moins à leur surface.



Tige de chanvre.



Cocon de ver à soie.



Tige de raphia.

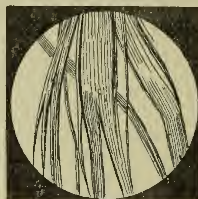
La matière première.



Chanvre.

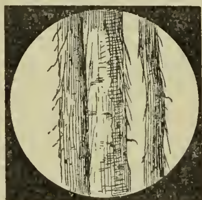


Soie.



Raphia.

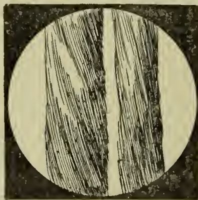
Les fibres vues au microscope.



Chanvre.

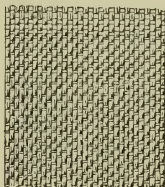


Soie.

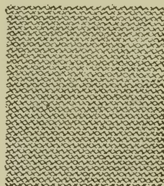


Raphia.

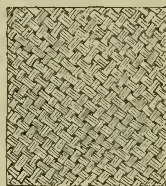
Les brins œuvrés vus au microscope.



Chanvre.

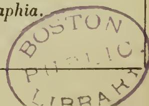


Soie.



Raphia.

Les tissus vus au microscope.





Toison des moutons.

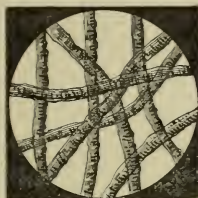


Fleur du cotonnier.

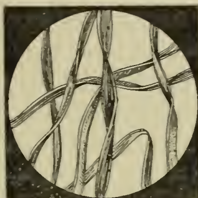


Tige de lin.

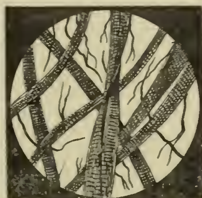
La matière première.



Laine.



Coton.



Lin.

Les fibres vues au microscope.



Laine.

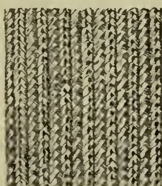


Coton.

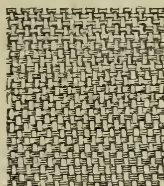


Lin.

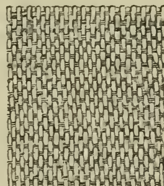
Les brins œuvrés vus au microscope.



Laine.



Coton.



Lin.

Les tissus vus au microscope.

De là découle un ensemble de prescriptions que la ménagère ne devra jamais perdre de vue :

1° la nécessité de changer *tous les* vêtements[1] du jour contre des vêtements de nuit lorsque l'on va se coucher et d'aérer dans une chambre voisine, s'il se peut, les vêtements que l'on quitte ;

2° la nécessité de changer de linge très souvent et de le laver chaque fois qu'il a suffisamment servi ;

3° enfin celle de nettoyer souvent les vêtements de dessus, même quand leur couleur sombre masquerait les souillures qui les recouvrent.

Les tissus recueillent les microbes comme ils recueillent les poussières et, par conséquent, *ils peuvent servir de véhicule à de nombreuses maladies infectieuses.* Voilà pourquoi on ne saurait prendre trop de précautions au chevet des malades, pourquoi chirurgiens, médecins, infirmiers et infirmières sont revêtus d'une blouse de toile facile à laver ; pourquoi on ne saurait trop flétrir certains industriels qui emploient le coton hydrophile des hôpitaux pour fabriquer les ouates grises qui doublent les vêtements ; pourquoi aussi les clientes des grands magasins qui introduisent « à condition » des vêtements quelconques dans leurs appartements où se trouvent des malades, pour les rendre ensuite, commettent une mauvaise action.

LES VÊTEMENTS LES MOINS CHERS

Reste une dernière question : quels sont les vêtements qui reviennent le moins cher et comme achat et comme entretien ? Ce sont évidemment les tissus de coton ; ils coûtent moins que la toile et la laine, ils se lavent très facilement sans se déformer et sans exiger toutes les précautions que demande le nettoyage des lainages ; enfin ils s'usent moins rapidement.

1. Dans la classe ouvrière, il existe bon nombre de mères de familles qui couchent leurs enfants à moitié vêtus ; elles ont tort d'abord sous le rapport de la propreté, ensuite parce que l'enfant peut transpirer la nuit et partir au matin avec une chemise mouillée. C'est encore une fréquente imprudence des jeunes filles de conserver en hiver la chemise de jour sous la chemise de nuit.

RÉSUMÉ

En résumé donc : les étoffes de laine ont le moindre pouvoir émissif, la plus grande capacité hygrométrique, mais elles absorbent la chaleur, coûtent cher et sont difficiles à nettoyer ; les étoffes de coton ont le moindre pouvoir absorbant, coûtent bon marché, se nettoient facilement, mais ont un pouvoir émissif supérieur et une petite capacité hygrométrique. Sous beaucoup de rapports, les tissus de toile occupent une place intermédiaire.

Quel tissu aura donc la préférence? Nous pensons que ce sera le tissu de coton, non seulement parce qu'il revient moins cher, mais parce qu'il se nettoie facilement.

Cependant les habitants des régions très chaudes choisiront la laine à cause de ses propriétés hygrométriques.

GILETS ET CEINTURES DE FLANELLE

C'est précisément à cause des propriétés particulières de la laine que s'est vulgarisé, dans l'habillement, l'usage des gilets et des ceintures de flanelle. Comme il n'est pas très facile de se revêtir complètement de lainage, les personnes délicates en recouvrent seulement leur dos, leur poitrine, et leur abdomen afin de les protéger le plus possible du refroidissement. Leur emploi convient surtout aux personnes qui se livrent aux exercices violents, aux sports de toutes sortes capables de provoquer les transpirations abondantes ; mais les lavages froids, avec réaction intelligente, sont, lorsqu'il n'y a pas contre-indication, infiniment plus recommandables.

LES FRAUDES

Comment on détermine la composition d'un tissu. — Il nous reste comme maîtresses de maison, maintenant que nous connaissons les propriétés des tissus, à savoir les reconnaître les uns des autres, et il serait intéressant pour nous de déjouer les fraudes grâce auxquelles on arrive souvent à nous donner, par exemple, un tissu mélangé de laine et de coton pour un tissu pure laine.

C'est ici qu'il nous faut encore combattre un « cliché » qui

s'est introduit dans tous les traités d'économie domestique : ils donnent avec un sérieux parfait plusieurs moyens de reconnaître la laine du coton, la laine de la soie, etc., et énumèrent ces moyens les uns à la suite des autres. En réalité, qu'il s'agisse d'une enquête par le microscope ou d'une recherche par les procédés chimiques, elles présentent l'une et l'autre de *telles difficultés* d'exécution pour un résultat si incertain, qu'il est plus honnête et plus sage d'avouer que seule une pratique assez longue nous permet d'affirmer la nature et la composition d'un tissu..... et encore !

L'une des indications les plus populaires pour distinguer les tissus consiste à indiquer quelles différences l'on remarque dans la manière dont brûlent leurs fibres. Nous la croyons peu décisive ; cependant elle est devenue si classique que nous l'inscrivons ici.

La laine brûle dès qu'on l'approche de la flamme, elle s'éteint dès qu'on l'en éloigne, et il reste une petite masse charbonneuse à l'extrémité de la fibre ; odeur caractéristique de corne brûlée.

Le coton brûle sans odeur, il brûle encore quelques instants après qu'on l'a éloigné de la flamme, sans présenter de masse charbonneuse.

La fibre du lin brûle comme la fibre de coton.

Quant à la fibre de la soie, elle brûle en répandant une odeur particulière et présente, elle aussi, une fois brûlée, la petite masse charbonneuse que nous avons constatée dans la laine.

La maîtresse de maison, lorsqu'elle en aura l'occasion, pourra s'informer de la nature des substances qui servent à teindre les étoffes et des mordants qui ont servi à les fixer ; ces remarques peuvent avoir leur importance, pour les enfants délicats surtout. Autrefois, certaines teintes vertes étaient obtenues grâce au vert arsenical de Schweinfurt, toxique dangereux ; aujourd'hui on fixe les couleurs d'aniline, inoffensives par elles-mêmes, au moyen de mordants tels que le *nitrate de mercure,* et il arrive que les vêtements ainsi teints déterminent des éruptions vésiculaires.

*
* *

3° *Le vêtement ne doit gêner le fonctionnement d'aucun de nos organes;* ce qui revient à dire que si le vêtement doit protéger le corps contre les brusques transitions de la température, c'est en ne le serrant pas, en ne le comprimant pas, en permettant à la circulation, à la respiration, à la digestion, à tous les mouvements de se faire librement. Ce n'est pas le corps qui doit épouser la forme du vêtement, c'est le vêtement qui doit épouser la forme du corps ; sous ce rapport, le meilleur de tous les vêtements sera celui qui nous gênera le moins.

CHAPITRE II

LE LINGE

Sommaire. — I. *Le rôle du linge, son utilité :* La chemise, les caleçons et les pantalons, les bas, les gilets de flanelle, les jupons, les cache-corsets. — La chemise de nuit.

II. *Le trousseau :* Vaut-il mieux un trousseau très complet ou un trousseau très réduit ? — Le linge du mari et des enfants. — Le linge de ménage.

III. *L'entretien du linge. La lessive :* 1° L'eau, le savon, le carbonate de soude, le bleu ; 2° les différentes opérations de la lessive ; 3° la lessive à la campagne ; 4° le détachage ; 5° comment on lave la laine et la flanelle ; 6° le raccommodage, le repassage. — La distribution du linge.

Conseils pratiques : Préparation de l'amidon cuit et cru, de l'eau gommée.

LE RÔLE DU LINGE SON UTILITÉ

Le linge est une création toute moderne ; au moyen âge, on ne le connaissait pas ; les belles dames les mieux pourvues de la cour des Valois-Angoulême avaient deux chemises.

L'utilité du linge au point de vue de la propreté est incontestable. Les anciens se baignaient tous les jours ; ils entretenaient ainsi l'intégrité de la peau, mais nos contemporains qui se baignent moins souvent, qui, surtout dans les villes, se meuvent au milieu d'une atmosphère impure, ont besoin, pour ne pas être trop sales, d'un vêtement qui laisse difficilement passer les poussières et dont le frottement active les fonctions de la peau ; tel est le rôle de la *chemise ;* elle le

remplit d'autant mieux[1], qu'elle est plus grossière. Cependant il est très compréhensible que les élégants et les élégantes préfèrent porter des chemises fines ; dans ce cas, il faut par des bains fréquents, par des frictions au gant de crin, compenser leur insuffisant frottement.

Les *caleçons* pour les hommes, les *pantalons* pour les femmes, complètent en ce qui concerne la partie inférieure du corps le rôle de la chemise, ils ne sont donc pas superflus. Puis viennent les bas, les jupons, les cache-corsets, les chemises de nuit, etc.

Les *bas* préservent nos pieds du contact immédiat et un peu rude de la chaussure ; ils les préservent aussi de la poussière ; on prétend que c'est Henri II qui le premier en France porta des bas tricotés ; les bas seraient donc les contemporains de la chemise. Les anciens Romains ne les connaissaient pas, les Romaines élégantes entouraient leurs jambes de fines bandelettes pourpres artistement enroulées ; à l'époque de la décadence les hommes les plus raffinés se mirent à les imiter jusqu'à ce que la coutume devint générale. Plus tard, on enroula le pied et la jambe d'un morceau de drap appelé *chausse*.

Le pantalon des femmes varie suivant la mode ; de forme assez laide autrefois, il tend de plus en plus à prendre des allures de petit jupon.

Les *jupons* comprennent le petit jupon court appelé « discret » en flanelle ou en piqué, quelquefois chez les très élégantes en surah doublé de flanelle et le second jupon presque aussi long que la robe, en percale, madapolam ou calicot ; en outre, les jupons de soie ou de drap qui se classent plutôt avec le costume qu'avec la lingerie.

Les *cache-corsets* préservent le corset, toujours difficile et coûteux à nettoyer.

La *chemise de nuit* descend jusqu'aux pieds, elle a des manches longues, elle sert à assurer la propreté des draps ainsi que le renouvellement complet de l'atmosphère qui

1. Voir le chapitre : *Des Vêtements et des Tissus*, page 139.

enveloppe notre corps. Ainsi que nous l'avons déjà dit, en changeant de chemise le soir, nous évitons les refroidissements, toujours à craindre lorsque l'on garde au réveil la chemise portée la nuit.

* * *

LE TROUSSEAU

En se mariant, la jeune fille reçoit sous la dénomination de *trousseau* un assortiment de tous les objets de lingerie que nous venons d'énumérer. Pour que ce trousseau soit vraiment pratique, il faut le choisir aussi simple que possible, en excellent tissu et avec des garnitures de bonne qualité. Une coutume alsacienne touchante veut qu'à partir de sa dix-huitième année, chaque jeune fille commence à travailler à son trousseau.

A propos de ce trousseau, il se pose une importante question : Vaut-il mieux donner à la jeune fille un trousseau ne comprenant que ce qui lui est strictement nécessaire, ou vaut-il mieux lui donner un trousseau très complet ?

Il n'est possible de résoudre cette question que d'une façon relative : en ville, où la place est mesurée, une quantité considérable de linge paraît inutile, d'autant plus que la mode change, que la jeune fille peut se transformer, grossir ; à la campagne, où l'on peut placer des armoires volumineuses, où les blanchissages sont plus espacés, il est certain que le trousseau devra être plus important, à condition toutefois que les objets de lingerie ne soient pas trop ajustés. Dans l'un comme dans l'autre cas, il est sage de ne pas donner un trousseau trop restreint. Car dans les années qui suivent le mariage, il est rare que la jeune femme ait beaucoup de temps pour s'occuper de son propre vestiaire. En résumé, il n'y a pas de règle absolue, tout dépend surtout des goûts et de l'*ordre* de la jeune femme. N'est-elle pas très ordonnée, il vaut mieux réduire les emplettes qui la concernent à un minimum ; est-elle au contraire avisée et économe, elle trouvera grand avantage à n'être pas trop limitée.

Le *linge du mari* offre moins de complication, tout homme qui se trouve à la tête de deux douzaines de che-

mises de jour, de six chemises de nuit, d'une douzaine de caleçons de toile et d'autant de caleçons de laine, de six tricots de laine, d'une douzaine de paires de chaussettes, de deux douzaines de faux-cols, de douze paires de manchettes et de trois douzaines de mouchoirs me paraît largement pourvu.

Pour le *linge des enfants*, on s'en tiendra au nécessaire : ils grandissent vite et n'arrivent presque jamais à user leur linge dont les qualités principales seront la solidité et la simplicité, afin de permettre un fréquent changement.

Le *linge de ménage* proprement dit comprend : le linge de table, les serviettes de toilette, taies d'oreiller, draps de lit et le linge d'office ; là encore, faire de grandes provisions à l'avance, c'est immobiliser inutilement un capital qui pourrait être mieux employé ailleurs.

A propos du linge de corps, tout aussi bien que du linge de table, quelques observations s'imposent. On a mis à la mode depuis ces dernières années le linge de couleur ; pimpant et gai, il est vraiment d'un effet très agréable, mais, à une condition expresse, c'est qu'on le fasse laver dans la maison ; s'il faut le donner au dehors, son emploi devient peu recommandable. En effet, on ne peut le faire passer à la lessive, de crainte de le décolorer ; il n'est donc pas aseptisé et, au contact de linge de corps étranger, peut devenir un véhicule de germes infectieux.

Comme *linge de toilette*, les serviettes lisses sont préférables aux serviettes éponges très souvent imparfaitement nettoyées par les blanchisseurs.

Pour l'*office*, il est très pratique d'inscrire dans l'angle des torchons leurs qualifications : argenterie, meuble, etc., cela aide à l'établissement de l'ordre, chose si importante et si difficile à obtenir !

*
* *

L'ENTRETIEN DU LINGE Le linge acheté, rangé dans les armoires, il s'agit de savoir comment le *blanchir*, le *repasser*, l'*entretenir* et le *distribuer* à chacun.

A la ville, les choses sont très simplifiées : les blanchisseuses viennent tous les huit jours, prennent le linge sale et rapportent le linge propre ; il faut avoir la précaution chaque fois de le compter et de l'inscrire sur un carnet à cet usage. A la campagne, les lessives n'ont guère lieu que tous les mois. Pour que le linge ne s'abîme pas en attendant, il faut le suspendre sur des cordes dans une pièce spéciale ou dans un grenier bien aéré[1].

*
* *

LA LESSIVE

Lessiver le linge, c'est le débarrasser de toutes les matières étrangères qui s'y sont fixées à l'usage ; c'est aussi, lorsque la lessive est bien faite, un des meilleurs moyens de le stériliser. En effet, le linge demeure en contact durant plusieurs heures avec un liquide à la température de 100 à 105°.

Ce liquide est de l'eau chargée de carbonate de soude, qui est un excellent désinfectant.

N'est-il pas remarquable que ce soient nos grand'mères qui, avant même qu'on n'ait parlé d'asepsie et d'antisepsie, aient découvert ce moyen de stériliser le linge ?

Les matières qui souillent le linge sont de différentes sortes :

1° Les matières solides, adhérentes au linge par agglutination : sable, débris de cuisine, etc. ;

2° Les matières solubles dans l'eau telles que gomme, sucre, sirop, sang, albumine, etc. ;

3° Les matières insolubles dans l'eau, graisses, huiles, résines, cires, etc., auxquelles il faut faire subir des transformations chimiques pour les solubiliser[2] afin de pouvoir les enlever par un lavage ultérieur.

1. Pour éviter que les souris arrivent au linge suspendu sur les cordes, on peut mettre à l'endroit où celles-ci sont attachées des goulots de bouteilles cassées, la cassure en haut, on consolide avec des petits tampons de papier enfoncés entre la corde et le goulot.

2. Édouard Desparmet : Du blanchissage de linge (*Conseiller de la Famille*, novembre 1908).

Les substances nécessaires pour faire une bonne lessive sont :

L'eau ;

Le savon ;

Le carbonate de soude qui peut être remplacé par des cendres de bois, car elles contiennent de la potasse ;

Le bleu d'outremer ;

Un antiseptique pour désinfecter le linge avant qu'on n'ait fait aucune manipulation ;

Et enfin le soleil si l'on peut en avoir à sa disposition !

L'eau. — L'eau qui servira ne sera pas dure, c'est-à-dire qu'elle ne sera pas chargée en sels minéraux : carbonate de chaux, chlorures et sulfates de calcium et de magnésium. S'il en était autrement, une simple ébullition permettrait d'abord de la débarrasser du carbonate de chaux. En effet, lorsque l'eau est chauffée, le gaz carbonique du carbonate se dégage et la chaux se dépose au fond du récipient. Il suffit de décanter pour s'en débarrasser.

Quelquefois cette opération suffit pour que l'eau perde de sa « dureté ». On s'en rend compte en essayant d'y dissoudre du savon. Le savon continue-t-il à former des grumeaux[1], c'est qu'elle contient aussi des chlorures et des sulfates de chaux (plâtre) et de magnésium ; on s'en débarrasse en ajoutant quelques parcelles de *cristaux* (carbonate de soude) à l'eau qui transforme ces sels de calcium et de magnésium en carbonates et les précipite sous forme de poudre blanche.

Désormais l'eau pourra servir aux usages ménagers[2].

Du savon. — Après s'être ainsi procuré de la bonne eau, il faut choisir un bon savon. On emploie pour faire la lessive deux sortes de savons, les savons durs, à base de soude, et les savons mous, à base de potasse. Les savons durs contiennent en moyenne la moitié de leur poids d'eau, mais en raison de leur pauvreté en potasse, ils attaquent moins les

1. Ces grumeaux sont dus à la formation d'oléates de chaux insolubles, eux-mêmes dus à l'action des acides gras du savon sur la chaux.

2. L'eau de mer contient des sels qui avec le savon forment des grumeaux ; elle ne peut servir que si elle est distillée.

fibres des tissus et les couleurs délicates. Ils sont donc préférables pour le nettoyage du linge fin, des lainages, des étoffes de soie. Ne regardons pas au soi-disant bon marché du produit : les savons au rabais sont plus ou moins impurs et abîment le linge.

Un savon de bonne qualité blanchit plus vite, mieux et avec moins de fatigue.

Les savons mous, marbrés de vert ou de bleu, sont plus riches en potasse, contiennent moins d'eau, coûtent moins cher que les savons blancs, mais sont aussi plus mordants, et détériorent davantage le linge. Il sera pourtant avantageux de les employer pour le lessivage des torchons de cuisine et des pièces salies par des substances grasses.

Qu'il s'agisse de savons durs ou de savons mous, on se gardera de tomber dans cette illusion, aussi répandue que peu fondée, qui consiste à croire que le linge n'est bien nettoyé que si le savon mousse énormément. La mousse décèle surtout la récente fabrication du savon et ne fait qu'accroître la difficulté du rinçage. Nous veillerons donc à ce que les savons que nous emploierons ne produisent que le moins de mousse possible, et pour cela nous ne nous en servirons que lorsqu'ils sont très secs, ayant déjà laissé évaporer la plus grande partie de l'eau qu'ils contenaient. Pour être à point, un savon ne devrait être utilisé qu'après avoir été conservé durant un ou deux ans. Il est infiniment plus profitable lorsqu'il est sec et dur parce qu'il se dissout moins vite dans l'eau ; aussi les bonnes ménagères l'achètent-elles en provision assez considérable et le laissent-elles sécher avant de l'employer. Il peut se conserver pendant des années sans s'altérer.

On voit souvent des annonces plus ou moins intéressées préconiser l'emploi de poudres de savon [1] pour faire de bonne lessive. On ne se rend pas bien compte, malheureusement, comment il en pourrait être ainsi avec des préparations

1. Gabrielle Beaufreton : *Le Conseil des Femmes*, Notes sur le Blanchissage. Unè partie de ces pages relatives au blanchissage est empruntée à ce travail.

commerciales qui contiennent la plupart du temps plus de substances étrangères (telles que terre à porcelaine, argile), que de savon pur. Leur action décrassante est réelle, mais l'usure du linge s'accroît considérablement par leur emploi : en se mêlant aux plis du tissu, ces poudres augmentent un frottement qui détériore d'autant plus l'étoffe qu'elle est plus fine[1].

Une ménagère économe ne laisse pas perdre la moindre parcelle de savon dans sa maison ; elle recueille avec soin tous les débris qui se trouvent sur les lavabos, sur l'évier de la cuisine, etc., les met dans un petit sac de flanelle et au jour de la lessive est fière d'avoir quelquefois — grâce à son intelligent « glanage » — réuni presque tout le savon qui lui est nécessaire.

Carbonate de soude. — Le carbonate de soude est vulgairement appelé « cristaux ». En solution alcaline dans l'eau de la lessive, il a, tout comme la potasse, la propriété de décomposer les corps gras, en les saponifiant. En effet — ainsi que nous le verrons à propos de l'alimentation — les corps gras sont formés de la combinaison des acides gras avec la glycérine. Les alcalins s'emparent des acides gras pour former des sels de potasse et de soude (facilement solubles dans l'eau) ; quant à la glycérine, elle est également soluble.

Dans nos campagnes, les cendres produites par la combustion de certains arbres et de certaines plantes remplacent le « cristaux », car elles renferment des carbonates de soude et de potasse.

Mais toutes les cendres, même préalablement tamisées, ne sont pas recommandables ; les cendres de charbon produiraient un effet désastreux ; les cendres de bois conviennent seules ; encore faut-il, parmi ces dernières, opérer une sélection. Ainsi les cendres de bois légers, comme le sapin ou le peuplier, sont trop pauvres en sels de potasse

1. Certaines « poudres de savon », utilisées surtout en Allemagne, sont très riches en potasse.

et de soude; le bois de châtaignier, quoique riche en sels, doit être éliminé à cause des matières colorantes qu'il renferme; le bois de chêne est le meilleur. Il faut tenir compte toutefois des possibilités, nous entendons par là des ressources de la contrée où l'on se trouve; ainsi les paysans de Bretagne se servent de cendres d'ajonc. Au cas donc où l'on est obligé de se contenter d'un bois léger, on doit l'enrichir en y ajoutant un peu de potasse et de soude dans une proportion ne dépassant pas trois à quatre pour cent de l'eau de lessive.

Le bleu. — On azure généralement le linge avec du bleu d'indigo ou d'outremer, que l'on emploie de préférence sous forme de comprimés préparés spécialement à cet effet.

Quant à l'*antiseptique* employé, il ne doit avoir aucune action sur la fibre végétale qui forme le linge et ne doit pas non plus coaguler l'albumine.

Les blanchisseurs de profession se servent encore avec une certaine facilité d'eau de Javel et autres composés à base de chlore qui détachent le linge facilement. La bonne ménagère ne s'en servira qu'avec la plus grande circonspection, car elle ne saurait ignorer qu'elle remplacera par de longs et ennuyeux raccommodages le temps économisé par ce détachage trop rapide.

*
* *

Les objets qui sont nécessaires à la blanchisseuse sont:

La lessiveuse;

La brosse (seulement pour le très gros linge);

Les cordes et les pinces.

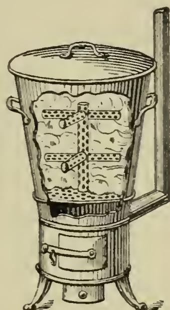
La lessiveuse. — Employer une lessiveuse en tôle galvanisée et se bien rendre compte, avant de s'en servir, qu'elle est tout à fait propre, nette de toute rouillure. Pour l'en préserver, il faut chaque fois qu'elle a servi, la laver proprement, la frotter avec énergie *et la bien sécher.*

La lessiveuse se compose d'un cône de plus ou moins grande dimension, d'un double fond percé de trous et dont

le centre est surmonté d'un tube injecteur, enfin d'un anneau muni de quelques crochets que l'on dispose en haut à la surface du linge pour empêcher qu'il se soulève.

Notre lessive moderne comprend une série d'opérations assez compliquées.

Ce sont : 1° Le triage ; 2° le trempage ; 3° l'essangeage ; 4° le coulage ; 5° le lavage proprement dit ; 6° le rinçage ; 7° l'azurage ; 8° le séchage.



Lessiveuse (Coupe).

1° Le *triage* consiste à séparer le linge de corps du linge de table, de cuisine, de couleur ; il va nous permettre de pratiquer la seconde opération : l'*essangeage,* appelé aussi *trempage*.

2° Le *trempage* doit en effet se faire différemment selon la catégorie de linge qu'il s'agit de nettoyer.

a) Le linge de corps, sali surtout par les sécrétions albuminoïdes de la peau se met à l'eau *tiédie,* l'hiver tout au moins ; si l'on employait l'eau chaude, elle coagulerait et cuirait l'albumine dont il deviendrait difficile de se débarrasser, alors qu'elle se dissout très facilement dans l'eau tiède ou froide.

b) Le linge de cuisine sali surtout de matières grasses sera trempé à l'eau chaude.

c) Le linge taché de sang, si la tache est fraîche, sera lavé à l'eau fraîche — l'eau chaude la fixerait en coagulant l'albumine —; si elle est ancienne, on la lavera à l'eau tiède : en tout cas ne pas faire le savonnage et le trempage à l'eau chaude.

Le trempage aura une durée de 12 heures environ ; il facilite le lavage[1]. Tout le linge sera ensuite savonné et frotté surtout aux endroits où il offre des taches.

Désinfection. — L'eau qui sert à tremper le linge con-

1. D'après E. Desparmet, le trempage enlèverait au linge environ 50 pour 100 de ses impuretés.

tiendra toujours un antiseptique, afin de diminuer les dangers de contagion qui menacent toutes les blanchisseuses et auquel elles succombent trop souvent. Lorsqu'un membre de la famille souffrira d'une maladie infectieuse le devoir *strict* de la maîtresse de maison sera — ainsi que nous le disons au chapitre consacré aux soins aux malades — de faire tremper son linge avec un antiseptique *avant* de le donner à la blanchisseuse dont la profession est une des plus dangereuses; elle paie tous les ans une large et douloureuse contribution aux maladies infectieuses.

3° L'*essangeage*. — Le linge suffisamment trempé, on le savonne en insistant davantage sur les taches ou les parties les plus salies que l'on frotte. Cette opération est suivie du coulage.

4° Le *coulage*. — On dépose sur le fond de la lessiveuse le savon en copeaux et les « cristaux », dans la proportion de 250 grammes de savon et de 50 grammes de cristaux pour 10 kilogrammes de linge sec; puis on place le double fond sur lequel on étend d'abord le gros linge, puis le linge moins gros, enfin le linge fin. Cette manière de procéder en isolant le linge fin de tout contact avec les parois et les cendres, le préserve des taches. On verse sur le tout quelques litres d'eau[1], on ferme hermétiquement et l'on place la lessiveuse sur le feu.

Dès que l'eau commence à bouillir, elle monte par le tube injecteur et retombant sur le linge, le pénètre et le nettoie[2]. Au bout d'une heure et demie à deux heures, les différentes pièces enfermées dans la lessiveuse sont blanchies et stérilisées. On passe alors au lavage proprement dit.

5° Le *lavage*. — On retire le linge de la lessiveuse, puis on frotte soigneusement dans le sens de la chaîne les pièces

1. On emploie ce procédé lorsque l'on doit terminer la lessive aussitôt après l'ébullition, ce qui est toujours préférable; mais lorsque le temps ne permet pas de terminer de suite, il vaut mieux remplir l'appareil d'eau jusqu'au niveau du linge. L'ébullition est plus longue, il est vrai, mais on ne risque pas, lors du refroidissement, de voir le linge taché par la rouille, surtout si la lessiveuse est déjà usagée.

2. Voir l'action des eaux qui contiennent des alcalins sur les graisses, p. 155.

restées sales. Cette opération doit se faire avec les mains seules, sauf pour les torchons qui seront frottés avec une brosse pas trop dure. — Le frottement détache les parties solides qui adhèrent encore au linge et le débarrasse de toutes les matières grasses saponifiées par la lessive.

6° Le *rinçage*. — Le linge étant lavé, il faut le rincer, c'est-à-dire le débarrasser de toute trace de graisse ou de savon. On le passe pour cela dans une eau qu'on renouvelle jusqu'à ce qu'elle reste parfaitement claire[1], puis on le tord en faisant en sorte que cette torsion ne soit ni trop forte, ni trop faible. Trop forte, elle aurait pour résultat d'user inutilement les fibres du tissu. Trop faible, elle accroîtrait dans une très forte proportion les difficultés du séchage. Il faudrait, en effet, consacrer à celui-ci un temps considérable en raison de la grande quantité d'eau qui resterait emmagasinée dans les fils de l'étoffe.

De même que le lavage, la torsion du linge doit être pratiquée dans le sens de la chaîne. Faite dans le sens de la trame, elle élargit et déforme les pièces.

7° L'*azurage* qui consiste à passer le linge bien rincé dans une eau légèrement bleuie au bleu d'outremer me semble une opération superflue, une de ces complications inutiles qui encombrent notre vie. On prétend masquer ainsi la couleur jaunâtre que le linge lavé a très souvent, cela n'empêche pas qu'elle existe en réalité. Mieux vaut pour la blancheur du linge un *séchage* au grand air, sous les ondes lumineuses d'un brillant soleil; malheureusement c'est là un vœu rarement réalisable en ville. En tous cas, il ne faut jamais sécher le linge dans les pièces que l'on habite, près des berceaux des bébés; rien n'est plus malsain.

LA LESSIVE A LA CAMPAGNE

La lessive rurale a toute une littérature, entre autres cette charmante description d'André Theuriet à laquelle il y a peu de choses à ajouter : « Pendant des mois, on avait emma-

1. Quelques personnes préconisent un premier rinçage à l'eau chaude.

gasiné des cendres de bois destinées au lessivage. Bien longtemps à l'avance, on fixait la semaine où aurait lieu la lessive, et on retenait les laveuses et les repasseuses. Les hauts greniers aux charpentes touffues étaient emplis de monceaux de linge sale qu'on triait, après l'avoir tiré d'un vaste coffre en bois de sapin, et que les servantes, pliant sous le faix, emportaient à la buanderie.

« La lessive, comme une comédie espagnole, comprenait trois journées, trois actes bien distincts.

« D'abord on *entassait*. Dans le vaste cuvier ventru, on disposait par couches serrées le linge de la famille, en arrosant d'eau froide les couches successives ; puis, quand le cuvier était plein, on étendait à la surface un drap de grosse toile appelé le *cendrier*, et sur ce drap on répandait un lit épais de cendres de bois. On laissait ensuite le tout dormir pendant une nuit.

« Le lendemain avait lieu le *coulage*. Dès l'aube, une ouvrière spéciale, experte dans l'art de couler la lessive, arrivait dans la buanderie, allumait des bourrées de sarment dans le fourneau, au-dessus duquel s'arrondissait la grande chaudière pleine d'eau, et commençait, dès que le liquide était suffisamment chaud, à arroser les cendres du cuvier.

« L'eau, en passant lentement à travers les cendres, leur prenait une partie des principes alcalins qu'elles contiennent, et, tamisée par le cendrier, elle imbibait petit à petit et lessivait doucement les couches de linge. Elle s'écoulait ensuite par la bonde ouverte à la base du cuvier, était recueillie dans une seille et renversée dans la chaudière, où un feu de fagots la maintenait à une température toujours égale.

« A la suite de ces passages successifs à travers les cendres et le linge, cette eau de lessive, douce et savonneuse, prenait une belle teinte brune et exhalait une odeur ammoniacale tout à fait caractéristique.

« Ce *coulage* de la lessive exige une science et une expérience très appréciées des ménagères. De même qu'on naît rôtisseur, on naît lessiveuse. Les bonnes *couleuses* sont rares

et recherchées. Elle doivent verser le liquide sur les cendres avec méthode et sans précipitation.

« Elles sont obligées de maintenir toujours l'eau de lessive à une température uniforme et elles ont besoin d'un flair très exercé pour doser le liquide et mesurer les intervalles qu'on doit laisser entre chaque arrosage. Aussi, dans les ménages, garde-t-on pendant des années la même lessiveuse, qui fait ainsi presque partie de la famille.

« La nôtre avait *jeté la lessive* pendant un quart de siècle chez mes grands-parents. Ces laveuses sont de rudes gaillardes aux robustes bras rouges, à la voix rauque, à la mine hardie. Elles sont fort effrontées et ont la langue bien pendue. Quand j'étais enfant, on leur donnait, pour cette besogne d'un jour, un franc, le café au lait et le savon, et elles les gagnaient bien !... »

Dans la plupart des campagnes, le cuvier dont on se sert pour faire la lessive est formé de douves cerclées de fer. Toutefois, dans certaines contrées, on se sert encore de l'ancien cuvier en terre dont l'origine semble se perdre dans la nuit des temps, puisqu'il paraît probable que les Romains s'en servaient déjà. Au fond, sans l'inconvénient de sa trop grande fragilité, il serait supérieur au cuvier de bois. Certains bois contiennent en effet des matières colorantes qui, entraînées par l'eau chaude, tachent le linge. De plus, le cuvier de terre est plus facile à tenir propre : un linge passé avec soin après le nettoyage suffit à le sécher. Il n'en est pas de même du cuvier de bois, qui, exposé au soleil, risque de se fendre, et, trop séché, manque d'étanchéité.

Il ne faudrait pas croire que le linge peut être mis à même le cuvier. On dispose généralement sur le fond des branches de genêt, on tapisse fond et parois avec un grand drap de toile grossière et ce n'est qu'alors qu'on y place le linge. On le divise en trois couches, séparées l'une de l'autre par une toile destinée spécialement à cet usage, puis on procède dans le même ordre que pour la lessiveuse. Sur le cuvier ainsi préparé, on étend une grosse toile, qu'on recouvre

d'une couche de cendres de trois à quatre centimètres d'épaisseur, bien tamisées.

Une bonne *couleuse,* soucieuse de la propreté du linge, ne manquera pas de prendre d'utiles précautions en vue d'éviter les éclaboussures. C'est ainsi qu'en Bourgogne on forme, à la surface du cuvier, comme un entonnoir évasé, avec la toile supportant les cendres. Les bords de l'entonnoir, rabattus en dehors, garantissent à la fois le linge et la *couleuse.*

Dans le même but, on fait ailleurs à la toile un bourrelet assez épais en glissant de petites baguettes entre le linge et les parois du cuvier.

Il y a là une question de doigté dont l'expérience donne seule la solution.

Après avoir coulé la lessive durant douze ou quinze heures, s'il y a beaucoup de linge, on passe au lavage proprement dit, de préférence dans une eau courante.

Les ménagères flamandes, si réputées pour la blancheur de leur linge, l'étendent sur le pré quand il est bien lavé. L'herbe doit être haute et serrée, et dépourvue de plantes à suc laiteux; elle ne doit pas être trop à l'ombre des arbres. On expose ainsi le linge un jour et une nuit. L'air, la lumière et l'humidité de la rosée lui donnent cette blancheur éclatante qu'aucune de nos blanchisseuses ne pourra obtenir malgré l'emploi de chlore ou d'eau de Javel. Les grandes lessives se font généralement en automne et au printemps, car, durant ces saisons, la rosée est plus abondante. La blanchisseuse se charge d'ailleurs d'entretenir l'humidité en versant à plusieurs reprises de l'eau pure sur les pièces étendues.

Dans quelques provinces de France, on relève encore les traces des vieilles coutumes des blanchisseuses locales. A Limoges, par exemple, toutes habitaient des maisons riveraines du cours d'eau; elles sont encore facilement reconnaissables par leurs murs latéraux qui ne montent pas jusqu'à la toiture afin de permettre la ventilation du grenier ou plus exactement du séchoir. De longues perches dépassent les murs

horizontalement d'une longueur de 2 à 3 mètres, elles servaient au séchage des draps de lits. On trouve la même organisation à Arcueil-Cachan (Seine) et ce n'est pas sans qu'il en résulte un aspect très particulier des rues.

POUR ENLEVER LES TACHES DU LINGE

Après avoir traité des différentes phases de la lessive, il nous reste à expliquer comment on enlève les taches qui se trouvent à la surface du linge. Nous ne nous attacherons pas à démontrer, une seconde fois ici, l'utilité respective de chacun des ingrédients employés ; nous en indiquerons simplement l'emploi pratique.

Taches de fruits et de vin. — Que de linge détérioré par l'abus de l'eau de Javel et du sel d'oseille ! Il en serait autrement si l'on savait se servir avec discernement de ces produits caustiques. L'eau de Javel est employée pour faire disparaître les taches de fruits, de vin, etc... Il serait plus sage de la remplacer par des vapeurs de soufre qui ne détérioreraient pas les fibres du tissu.

Pour faire usage de l'eau de Javel, il faut l'étendre d'eau chaude dans la proportion d'une partie d'eau de Javel pour trois parties d'eau si les taches sont légères et récentes. Au contraire, les taches sont-elles anciennes et tenaces, on pourra mêler à parties égales les deux liquides et même aller jusqu'à la proportion de trois parties d'eau de Javel pour une partie d'eau chaude. On ne se résoudrait à mettre de l'eau de Javel pure, sur les parties tachées, qu'au cas où celles-ci résisteraient aux précédents mélanges; mais quelle que soit la proportion employée, un rinçage méticuleux doit être pratiqué après l'immersion dans l'eau de Javel.

Une remarque importante à propos de l'emploi de l'eau de Javel pour le blanchissage : les couches et les petites brassières des bébés ne doivent jamais y être passées, pas plus d'ailleurs que dans tout autre produit caustique, sous peine de voir la peau délicate des petits enfants se couvrir de gerçures douloureuses.

Taches de rouille. — Le linge n'est pas taché seulement par le jus des fruits ; souvent au sortir de la lessiveuse, de nombreuses taches de rouille le sillonnent. Le sel d'oseille sera employé pour les faire disparaître.

Si la lessiveuse rouille, c'est qu'elle est en mauvais état, soit par le manque de soin, soit parce qu'elle a été trop usagée.

Lorsque le linge a bouilli, il faut le retirer de suite, puis frotter la lessiveuse et le tube injecteur avec du savon, même dans les endroits les plus difficiles à atteindre, rincer ensuite à plusieurs eaux et faire sécher. Ce n'est que lorsque le tout est sec, que l'on range l'appareil.

Faute de ces soins, l'humidité oxyde la tôle de fer galvanisée de la lessiveuse. De plus, le tube injecteur s'encrasse et rejette sur le linge une matière adhérente semblable à de la résine et difficilement soluble.

Malgré ces précautions, la lessiveuse se rouillera, à la longue. On la garnira alors, en assez grosse épaisseur, de vieux chiffons blancs à moins qu'on ne la remplace simplement.

La rouille, en se déposant sur ces chiffons, épargne le linge blanc s'il est retiré aussitôt après ébullition.

Quelle que soit l'origine de la rouille sur le linge, voici comment on procédera pour la retirer sans crainte de voir le tissu faire place à un trou.

Commençons par faire bouillir de l'eau, puis préparons un peu de sel d'oseille dans un nouet de toile blanche. Lorsque la vapeur se dégage en grande quantité du récipient, nous le coifferons d'un entonnoir. Le jet de vapeur sort par le tube qui le termine ; c'est là que nous mettrons la tache de rouille que nous frotterons doucement avec notre nouet, sans avoir à craindre de détériorer le tissu.

Ce procédé si simple est en même temps si efficace qu'une tache d'encre faite sur un tablier de batiste rose a été enlevée ainsi ; non seulement l'étoffe est restée intacte, mais la couleur n'a subi aucune altération.

COMMENT ON LAVE LA LAINE ET LA FLANELLE

La laine et la flanelle demandent un soin particulier si l'on veut qu'elles conservent leur souplesse et les propriétés qui les font rechercher. Aussi toute bonne ménagère devrait-elle procéder elle-même à leur lavage.

Après avoir fait bouillir de l'eau en quantité suffisante pour le trempage des objets à nettoyer, on râpe du savon pur que l'on fait dissoudre dans cette eau.

Quand elle est bien mousseuse et qu'elle atteint 15 à 20°, on ajoute une ou deux cuillerées d'ammoniaque, puis on plonge les flanelles et les lainages dans ce mélange, et on les y laisse séjourner un quart d'heure.

On prépare ensuite une autre eau de savon de même température.

L'ammoniaque ayant formé avec les substances grasses un savon soluble, la ménagère n'a pas à frotter la flanelle ; il lui suffira simplement de la fouler entre les mains afin de ne pas la feutrer. Elle la plonge ensuite dans la seconde eau savonneuse ; après l'y avoir laissé séjourner un quart d'heure, elle rince dans une nouvelle eau tiède et propre de même température et ainsi de suite jusqu'à ce que l'eau reste claire. On foule soigneusement alors sans tordre, et on étend les pièces, qui devront être repassées humides.

Ajoutons que l'on peut aussi détacher la flanelle par le soufre[1].

Dans les milieux populaires. — Compliqué pour tous, ou plus exactement pour toutes, le blanchissage devient presque une impossibilité pour les femmes d'ouvriers qui ne disposent pour faire sécher leur lessive que des insuffisantes pièces où la famille habite. Aussi la lessive est-elle souvent une cause de refroidissement pour les enfants, une cause de fâcherie pour les parents. On ne saurait trop demander aux constructeurs de maisons ouvrières de prévoir des espaces spéciaux pour le séchage du linge dans les habitations qu'ils élèvent ;

1. Une partie de ce chapitre est tirée de l'excellent travail de Mme Beaufreton, élève de l'École des Mères : *Notes sur le Blanchissage.*

à moins que par une mesure plus radicale, plus hygiénique et plus humaine encore, quelques propriétaires ne comprennent dans le prix du loyer celui du blanchissage fait en commun et par leurs soins, pour tous les habitants de la maison.

LE RACCOMMODAGE Le linge est sec : il s'agit avant de le repasser de le raccommoder avec soin. Que de discussions éviteraient les maîtresses de maison de toutes les classes de la société si elles ne l'oubliaient parfois ! Il ne faut rien laisser : la plus petite déchirure, la plus légère usure, un bouton qui manque, une couture défaite doivent être réparés. Ainsi compris, le raccommodage se réduit bientôt à fort peu de chose et l'ordre règne dans les armoires. La bonne ménagère ne se contente pas en effet de boucher les trous, elle raccommode les « clairs » avant qu'ils ne soient devenus trous, ce qui est infiniment plus facile et déprécie beaucoup moins linge, bas et chaussettes. Si, malgré tout, le « trou » regrettable fait son apparition, elle s'ingénie à le raccommoder de son mieux. Voici une serviette toute neuve qui offre un petit trou dû à une étincelle, à une cigarette ou à une cause quelconque : s'il est de petite taille, elle en fera le centre d'une fleur brodée ; s'il est plus grand, elle y fera une reprise ornementale ; en toute circonstance, il est certain qu'elle s'ingéniera à réduire le dommage le plus possible. Ajouterons-nous qu'en procédant de la sorte la maîtresse de maison donne un exemple qui sera souvent suivi de ses servantes, que le manque de réflexion et de raison incite parfois trop facilement à jeter linge et vêtements présentant quelque déchirure. Devenues plus tard des femmes d'ouvriers et d'employés, elles tiendront les effets de leurs maris en ordre et se rendront compte qu'une pièce bien posée sur un bourgeron ou un pantalon de travail est un certificat d'ordre pour la femme, une assurance de bien-être futur pour le ménage.

Le raccommodage terminé, on divise le linge en quatre paquets :

celui qui ne se repasse pas (torchons d'office, draps ordinaires, etc.) ;

celui qui se repasse simplement après avoir été humecté (chemises de femmes, cache-corsets, etc.);

celui qui s'amidonne (chemises d'hommes, cols, manchettes) ;

celui que l'on gomme, ou plus exactement que l'on colle (robes de couleur, tabliers d'enfants, etc.).

LE REPASSAGE On plie bien soigneusement le linge de la première catégorie ; on humecte et on roule sur lui-même celui de la seconde ; on amidonne le linge à amidonner. On passe à l'amidon cru : les chemises d'hommes, les jupons, les cols ; à l'amidon cuit : les rideaux de mousseline, les blouses légères, etc. ; enfin on passe dans l'eau gommée toute la lingerie de couleur qui perd de son éclat si on l'amidonne (l'amidon la blanchit), tandis que, gommée et repassée à moitié séchée, non seulement elle a l'apprêt du neuf, mais elle ne donne pas plus de mal pour le repassage que le linge uni.

LA DISTRIBUTION DU LINGE Lorsque le linge est enfin repassé, il faut le disposer avec ordre dans les armoires et l'arranger de manière à ne pas toujours employer les mêmes pièces. Pour y arriver, il suffit de poser le linge fraîchement repassé sur les piles et de prendre sous la pile celui dont on a besoin. Entre les rangées de linge, on glisse quelques paquets de lavande.

Les vieux draps, les vieux mouchoirs, les vieux vitrages, mis de côté avec soin trouveront leur emploi à la pharmacie pour les alèzes, les cataplasmes, les bandes, etc. C'est le samedi soir ou le dimanche matin que la maîtresse de maison distribue tant aux enfants qu'aux domestiques, le linge nécessaire pour la semaine suivante ; le linge qu'elle donnera à la blanchisseuse devra comprendre un nombre égal de pièces à celui qu'elle a distribué.

Nous croyons que l'on peut ériger en aphorisme cette vérité : *Lorsqu'il y a de l'ordre dans le linge d'une maison, il y a de l'ordre dans toute la maison.*

CONSEILS PRATIQUES

Préparation de l'amidon cuit. — Dissoudre l'amidon dans très peu d'eau froide, ajouter un grain de borate de soude et finir avec de l'eau bouillante en remuant toujours.

Préparation de l'amidon cru. — De l'amidon délayé simplement avec de l'eau froide dans laquelle on a fait fondre un peu de borate de soude.

Préparation de l'eau gommée ou plutôt collée. — Prendre quelques feuilles de colle de poisson, les dissoudre dans l'eau chaude, passer à travers un tamis fin.

Plonger dans ce liquide le linge auquel on désire donner un peu de soutien, l'essorer, le faire sécher.

Avant de le repasser, s'il est devenu trop sec, l'humecter à nouveau.

CHAPITRE III

DE L'HABILLEMENT

Sommaire. — Le vêtement masculin. — La toilette féminine. — Robes de ville et robes de maison. — Robes du soir. — Manteaux de caoutchouc. — Jupons et corsets — Les couvre-chefs. — La chaussure. — Entretien du vêtement. — La lutte contre les mites. — La confection du vêtement et sa transformation.

Conseils pratiques : Nettoyage des dentelles, des fourrures, des gants, des soieries, des blouses de laine. — Pour enlever les petites taches qui se trouvent à la surface des vêtements. — Les brosses pour habits. — Le nettoyage des chaussures. — Conseils d'hygiène aux ouvrières de l'aiguille.

LE VÊTEMENT MASCULIN La garde-robe des hommes est loin d'être aussi compliquée que celle des femmes. L'élégance des vêtements masculins consiste surtout dans une coupe irréprochable et dans une netteté impeccable. La maîtresse de maison doit donc s'entendre à les bien entretenir afin de les conserver en bon état le plus longtemps possible.

C'est en observant de petits détails qu'elle fera la joie de son mari; en particulier en veillant à ce que *tous les boutons soient toujours bien cousus.* On ne saurait croire combien l'absence de tel ou tel bouton, indispensable à une toilette rapide et correcte, a amené de discussions, parfois de querelles dans les ménages. Que l'on n'aille pas d'ailleurs accuser la gent masculine d'être méticuleuse ou exigeante; il est certain que le bouton joue dans son vêtement le premier rôle; sans lui les bretelles ne tiennent pas, le gilet

bâille, etc. Rien n'est plus facile que de parer à ces inconvénients, et il y aurait véritablement mauvaise grâce à ne pas le faire.

Les vêtements de drap noir : habit, smoking, redingote, etc., doivent être surveillés avec un soin extrême, leur surface lisse et brillante attirant les mites qui en rongent la laine. Le mieux est, après les avoir bien brossés, de les envelopper dans des linges bien propres, trempés dans de la tisane d'aloès et séchés. Ici encore ne laissons pas les armoires s'encombrer ; lorsque les objets sont suffisamment usés, le mieux est de les donner.

Les *pardessus* d'hiver et d'été doivent être de bonne qualité et de couleur solide, afin qu'ils puissent se mouiller sans inconvénient.

Leurs cols seront de temps à autre nettoyés avec une éponge imbibée d'eau alcalinisée par quelques gouttes d'ammoniaque.

LA TOILETTE FÉMININE

Ne pas suivre la mode nous ferait remarquer autant que de la précéder ; ce n'est cependant pas une raison suffisante pour nous martyriser ou pour lui sacrifier nos goûts les plus chers ; il est avec la mode des accommodements, qui, tout en nous empêchant de la heurter de front, nous permettent d'imprimer un caractère personnel à notre toilette, et de suivre les lois les plus importantes de l'hygiène.

Sans cesse nous oublions que si le vêtement peut nous parer, que s'il doit nous protéger des variations de température, *il ne doit jamais empêcher la libre circulation du sang, le libre jeu des muscles et de tous nos organes.*

Et cette loi physiologique peut s'étayer de considérations esthétiques : les « tournures » des temps passés, les corsets qui déforment la taille, ont-ils jamais contribué à rehausser la beauté de la femme ?

Il suffit de considérer les silhouettes des élégantes d'il y a deux ou trois ans, qui aujourd'hui nous semblent ridicules, pour répondre à cette question ! Esthétiquement donc, la

mode la plus seyante est celle qui respecte le plus les lignes du corps.

ROBES DE VILLE ET ROBES DE MAISON

La mode a toujours été changeante ; cependant jusqu'à ces derniers temps son évolution était assez lente pour qu'en la suivant de loin, il fût possible de porter la même robe sans changement deux ou trois ans. Il n'en est plus ainsi aujourd'hui. Tantôt, aux manches largement drapées, aux jupes d'une belle ampleur succèdent brusquement des manches étriquées, des jupes qui suivent le contour des jambes en plis si enveloppants qu'il reste à peine la place d'interposer un jupon ! Tantôt, c'est un changement inverse qui s'opère.

Quand la maîtresse de maison sérieuse trouverait-elle le loisir de suivre toutes ces variations ? Et même si elle avait ce temps ne regretterait-elle pas de le gaspiller ainsi ? Ne trouverait-elle pas coupable de sacrifier les sommes que nécessiteraient ces multiples transformations ? Il est vrai que personne ne lui impose de suivre au jour le jour les oscillations de la mode ; cependant les femmes, ou du moins la plupart des femmes, se sont depuis si longtemps soumises à ces décrets fantasques que beaucoup d'entre elles éprouvent comme une sorte de malaise à s'y soustraire.

Pour ces femmes-là et pour les autres, le costume le plus pratique, le moins changeant, c'est le *costume tailleur*. Bien coupé, en un drap solide, bien soigné par l'ouvrière et par celle qui le porte, il dure longtemps et jusqu'au dernier jour échappe au ridicule des toilettes démodées. Il offre d'ailleurs d'autres et de multiples avantages ; c'est tout d'abord de se composer d'une jupe courte, une jupe trotteuse extrêmement agréable pour les longues courses ; c'est ensuite d'être plus ou moins chaud selon la blouse qui le complète, et enfin de se nettoyer très facilement, vu sa façon peu compliquée, surtout si le tissu dont il est fait est de bonne qualité.

Une robe princesse en crêpe de chine ou en lainage léger

pour recevoir, un manteau, quelques robes du soir, des fourrures, complèteront la garde-robe dont l'importance varie avec la fortune, la situation, les occasions plus ou moins fréquentes d'aller dans le monde.

Malheureusement, si la robe tailleur est pratique pour les courses, elle n'est ni pratique, ni élégante pour l'intérieur. La femme, chez elle, doit être autrement souple et gracieuse que dans la rue, ses vêtements plus clairs doivent égayer la maison et lui apporter comme un regain d'élégance et de vie.

Pour recevoir chez elle, la jeune femme pourra se servir de quelque claire robe d'été et, si elle le désire, « finir » ses robes tailleur, après les avoir *adaptées* à leurs nouvelles fonctions, non pas seulement par raison d'élégance, mais pour plus de commodité.

La robe d'intérieur doit en effet, à notre avis, remplir trois conditions : 1° être mise très rapidement ; 2° n'être pas serrée à la taille ; 3° enfin donner une impression de fraîcheur et de gaieté.

Nous nous efforcerons donc d'abord de simplifier notre costume : pour cela, coupons les basques de la jaquette et montons-la sur la jupe, après avoir fendu cette jupe sur le devant.

Un intérieur de soie (ou de lainage), clair et garni de dentelles, ira du col au bas de la jupe en réunissant les deux parties que nous venons de séparer.

Les manches raccourcies et fendues laisseront s'échapper un volant de tissu semblable au devant et agrémenté de dentelles ; un col assorti garnira l'encolure.

De cette transformation, il résulte une robe demi-longue, mise en un clin d'œil, puisqu'il suffit de la passer par-dessus la tête, d'enfiler les deux manches et de fermer les quelques agrafes du devant.

La robe de maison du lever sera très simple, en tissu lavable, facile à repasser. Elle servira à la maîtresse de maison pour ses occupations ménagères du matin : toilette des enfants, inspection de la maison, ordonnance et entretien des fleurs et des plantes, quelquefois même première préparation des aliments.

Rien n'est affreux comme de se promener en petit jupon dans l'intérieur ; une bonne maîtresse de maison est celle qui, *à n'importe quelle heure de la journée*, peut se présenter devant des étrangers, sans avoir à rougir du désordre de sa mise ; c'est pourquoi, dès qu'elle sera levée, elle se coiffera et procèdera à sa toilette.

ROBES DU SOIR Dans son intéressant traité d'*Hygiène*[1], le Dr Weill-Mantou stigmatise ainsi les robes de bal : « On sait quelle source de refroidissements, d'angines, de bronchites et de pneumonie constitue la coutume chère aux femmes de découvrir, dans leurs somptueuses toilettes, la partie supérieure de leur poitrine. En maintenant sur leur cou et leurs épaules leur nouvelle parure (le boa de plumes ou de fourrures, et l'écharpe de mousseline de soie ou de soierie légère), elles atténuent en partie les dangers de cette mode déplorable au point de vue de leur santé, mais contre laquelle n'ont jamais pu prévaloir les conseils les plus autorisés de l'hygiène. »

La Faculté condamne donc les robes de bal, et avec une autorité indiscutable nous indique les dangers sérieux qu'elles nous font courir ; il semble bien qu'on doive se soumettre à son avis !... Si, malgré tout, quelque lectrice se laissait aller au charme du décolletage et préférait aux sages conseils de l'hygiène, les suggestions de sa coquetterie, qu'elle se munisse au moins, en allant au bal, d'une écharpe capable de la protéger contre les courants d'air et contre les vents coulis.

MANTEAUX DE CAOUTCHOUC Tous les vêtements de tissus imperméables sont antihygiéniques parce qu'ils empêchent l'évaporation du corps[2]. Il ne faut donc les porter que lorsqu'il pleut.

1. Librairie Armand Colin.

2. Le soleil durcit les étoffes caoutchoutées, en décomposant par la chaleur l'enduit qui les rend imperméables. — Pour rendre leur souplesse à des étoffes en caoutchouc, on les expose à une température moyenne aux vapeurs ammoniacales.

JUPONS ET CORSETS

Les *jupons* complètent l'habillement féminin, ils soutiennent la robe et en augmentent l'épaisseur. Pour être pratiques, ils doivent être courts; pour être hygiéniques, le mieux est de les fermer au moyen de crochets ou de boutons; des liens multiples et plus ou moins serrés exercent des compressions toujours fâcheuses.

Enfin pour soutenir leur corps, pour amincir leur taille, avantager ou... comprimer leurs seins et leurs hanches, les femmes portent un vêtement particulier, qui à lui seul a fait couler des ruisseaux d'encre et des torrents d'éloquence, le *corset*. Selon les époques et la mode, il est court ou long, il refoule la poitrine vers le menton ou il lui permet d'occuper sa place naturelle, il comprime l'estomac, le foie et les côtes ou il refoule la masse intestinale vers des endroits où l'anatomie la plus fantaisiste ne l'aurait jamais placée. Son rôle semble être de déformer la femme, d'entraver la circulation, d'empêcher une respiration suffisante et normale, et le libre jeu des organes. Malgré tous ces torts graves, il reste le grand favori du monde féminin. A grand renfort de lacets, on transforme ce corset, qui pourrait n'être qu'un vêtement assez inoffensif si on ne le serrait à outrance, en un véritable instrument de tortures, et les femmes se soumettent à toutes les souffrances que son emploi irrationnel entraîne avec lui dans le but d'amincir leur taille et leurs hanches de quelques centimètres, sans cependant que leur silhouette y gagne beaucoup en élégance et en grâce. Qui d'entre nous ne plaindrait la femme qui sans corset ressemblerait aux dessins qu'exhibent nos journaux de mode : un tour de taille ridicule, une cambrure invraisemblable et l'ablation complète d'abdomen ! Mais nous nous arrêtons en pensant que les femmes à venir, mieux instruites des nécessités physiologiques de l'économie humaine, ne se soumettront jamais à de semblables tortures.

Au corset s'accrochent les *bas* par l'entremise des *jarretelles* qui semblent, à notre grand honneur, avoir définitive-

ment remplacé les jarretières à la compression meurtrière et dangereuse.

LES COUVRE-CHEFS Les *couvre-chefs* doivent ou protéger la tête des rayons du soleil ou la garantir du froid, sans être ni lourds ni incommodes.

Pour nos enfants, en particulier, au lieu de leur mettre les lourdes capotes, trop souvent à la mode, on choisira de grands chapeaux légers sous lesquels l'air pourra circuler librement; tandis qu'en hiver on garantira leurs oreilles au moyen d'un capuchon peu épais.

Pour ce qui est des coiffures d'adultes, il y a beau temps qu'elles ne riment à rien, pas même à embellir! Les Athéniens et les Romains couronnaient leurs fronts de fleurs pour les fêtes et les banquets : c'était une mode gracieuse et artistique. Les hommes de notre temps au nombre de leurs modes les plus bizarres comptent le « tube » à huit reflets. Quant aux chapeaux féminins, ils ne servent guère qu'à donner la mesure de notre bon sens et de notre logique.

LA CHAUSSURE Nous avons souvent répété, au cours du chapitre relatif au vêtement, que l'un des principes essentiels qui doive en diriger la confection, c'est qu'il ne gêne en rien le jeu de nos organes. Nous avons constaté combien souvent cette loi est transgressée, et nous ne pouvons qu'en faire une constatation nouvelle à propos de la chaussure. Presque toujours, l'extrémité antérieure de la chaussure est trop étroite; elle oblige les orteils à chevaucher les uns sur les autres, en déformant leurs extrémités, en renversant les ongles, en donnant naissance aux ongles incarnés et à des arthrites graves des articulations métatarso-phalangiennes. De plus les chaussures sont pour la plupart symétriques, d'après un plan qui passerait par le milieu du pied et de la jambe, alors que les pieds sont loin de cette symétrie ainsi qu'il est facile de s'en assurer: la cambrure interne du pied n'est pas la même que la cambrure externe qui est presque nulle. Or, en ne tenant pas compte de ces différences importantes, on provoque l'affaissement de la

voûte plantaire, la jambe dévie en dedans et le pied est rejeté en dehors.

Il est possible que la forme rationnelle de la chaussure puisse paraître étrange ; elle aurait cependant un grand avantage : celui de procurer une marche facile avec une fatigue moindre. Que dire des chaussures à talons élevés ? Ceux ou celles qui en portent ont dû s'apercevoir de leurs nombreux inconvénients. Le talon est une partie essentielle à laquelle aboutit la perpendiculaire qui passe par le centre de gravité du corps ; il doit donc être large, résistant, ne pas avoir plus de deux centimètres d'épaisseur afin d'augmenter la stabilité. Plus élevé, il porte l'axe du corps en avant de la base de sustentation ; ce n'est que par des efforts musculaires constants que l'homme arrive à garder son équilibre, inconvénient qui devient une fatigue et un danger dans certaines circonstances particulières.

Cependant on peut remarquer que depuis quelque temps, et dans une certaine mesure, nos chaussures semblent moins fantaisistes ; nous sommes loin en effet des souliers à la poulaine si longs que pour marcher il fallait les attacher au genou par des chaînes d'or ou d'argent ! Mode qui devint même tellement exagérée que les édits royaux de Charles V et les ordonnances de l'Église durent intervenir, sans obtenir du reste de résultat.

Nous ne mentionnerons que pour mémoire les bottes à entonnoirs de l'époque de Louis XIII, et les bottes à l'écuyère ou à la française qui leur succédèrent.

Nous répétons que lorsque les femmes, qui sont les créatrices de la plupart de nos modes, auront des notions plus complètes de physiologie et d'art, nos vêtements, des souliers aux chapeaux, en passant par les corsets et les jupons, relèveront chaque jour davantage de la saine logique et de l'hygiène appliquée.

ENTRETIEN DU VÊTEMENT Il ne suffit pas de se procurer de bons vêtements ; il faut encore savoir les entretenir en bon état. Telle femme qui

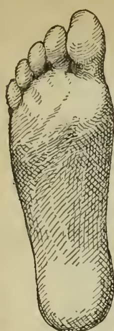
dispose d'un budget de toilette très restreint paraît toujours propre, élégante même, tandis que telle autre personne qui dépense de fortes sommes dans les magasins et chez les couturières, donne toujours l'impression d'être vêtue de vêtements sans « chic » et sans allure.

Il faut, pour être bien vêtu, quelle que soit la somme que l'on puisse dépenser pour sa toilette, se soumettre à un certain nombre de règles :

1° Changer de vêtement lorsque l'on rentre chez soi. Rien ne déforme les costumes comme le travail, ce travail consisterait-il en une couture, une broderie, des écritures : on écrase les toilettes, on les lustre ; elles ne gardent pas longtemps la netteté qui est leur première élégance. Mari et enfants seront soumis aux mêmes lois. S'il est impossible aux maris de se déshabiller complètement pour le déjeuner, il n'est pas difficile de leur faire deux vestons lavables, assez larges pour qu'ils puissent se boutonner complètement, qui remplacent le vêtement de ville, jaquette ou veston, en protégeant le gilet et même en le supprimant.

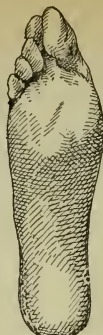
Les enfants, dès qu'ils rentreront de la promenade ou du lycée, changeront de costume et de chaussures. Ils y trouveront plus d'un avantage: non seulement leurs vêtements garderont pendant plus longtemps un bon aspect, mais ils n'en seront pas les esclaves, ce qui les rend malheureux et empruntés. Pour la maison, garçons et fillettes mettront de vieux costumes qu'on recouvrira d'un grand et clair tablier lavable, qui, toujours d'une propreté parfaite, éclairera la maison de ses couleurs gaies. Même dans la classe ouvrière, il faut inciter les mères de famille à débarrasser leurs enfants des noirs tabliers de classe et à leur en mettre d'autres plus faciles à entretenir. Quelques pauvres enfants qui portent du lever au coucher la même livrée de deuil ont des tabliers qui offrent une carte d'échantillon de tous les mets qu'ils ont absorbés, de tous les petits travaux ménagers auxquels ils se sont livrés. Cela n'est ni propre, ni sain.

D'autre part, ainsi libérés de leurs meilleurs vêtements,

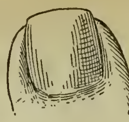


Face plantaire d'un pied normal.





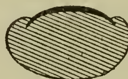
Face plantaire de pieds déformés par la chaussure.



Ongle normal.

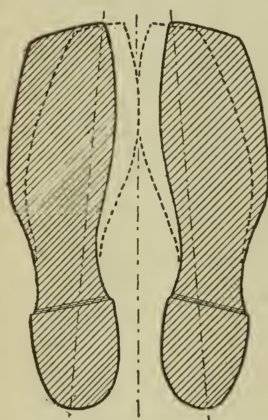


Ongle déformé.

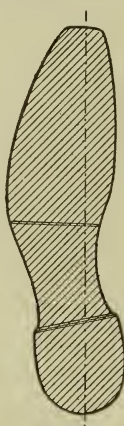




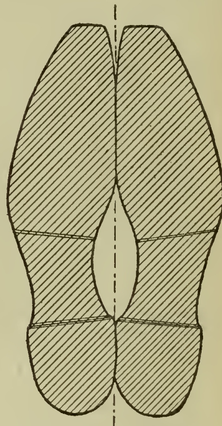
(Coupe)
Extrémité unguéale du gros orteil.



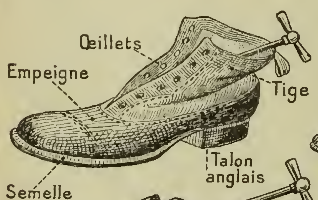
Chaussures à extrémité carrée, à forme symétrique entraînant le refoulement du gros orteil en dehors (Le pointillé indique la forme rationnelle).

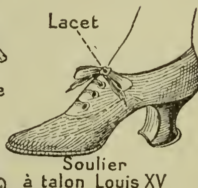


Semelle rationnelle.



Vérification de la coupe des semelles dans la chaussure rationnelle.

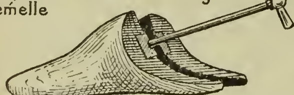




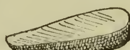
Soulier à talon Louis XV



Bottine à talon américain



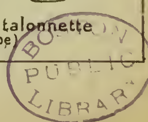
Forme à chaussure

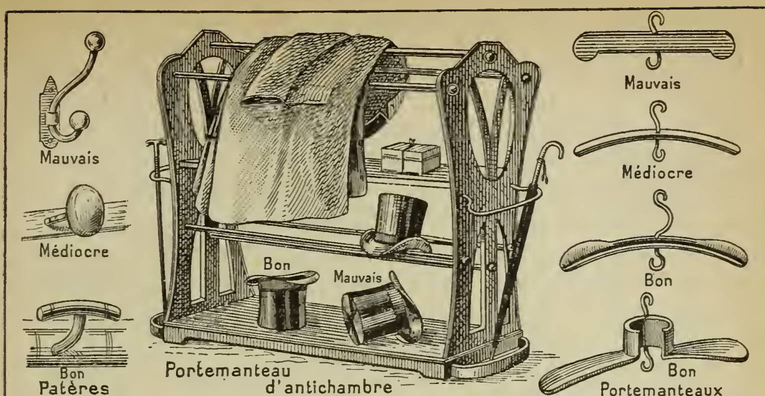


Talonnette de liège



Chaussure à talonnette (Coupe)





Mauvais

Bon

Mauvais

Bon

Mauvais

Tendeur
pour pantalon

Bon

Mauvais

Bon

nos enfants s'occuperont avec plus de facilité de certains travaux manuels : jardinage, cuisine, menuiserie, etc. Hygiéniquement, ce changement a aussi ses raisons d'être : il empêche les poussières et les germes recueillis dans la rue de se disséminer dans l'atmosphère de la maison, il remplace les humides chaussures d'hiver par de bonnes pantoufles chaudes et sèches qui salissent bien moins l'appartement.

2° Mais il ne suffit pas de changer de vêtements ; il faut encore prendre soin de ceux qu'on laisse : ils seront suspendus afin de ne pas se chiffonner et séchés s'il y a lieu ; le lendemain matin, avant de les remettre, on les brossera avec une brosse de chiendent. On pourra, pour finir, passer une éponge humide — mais bien exprimée — sur le bas des jupes salies par la boue de la veille ; l'eau qui aura servi à l'humecter pourra contenir quelques gouttes d'ammoniaque afin de raviver les couleurs.

3° On ne mettra jamais ni robe, ni jaquette, ni jupon, ni manteau qui présenteraient la moindre déchirure, la moindre décousure, sans les avoir réparés. Rien n'inspire l'idée de désordre comme la vue d'enfants auxquels il manque des boutons aux chaussures, aux blouses, de femmes à prétentions d'élégances qui vont avec la fente de leur robe déchirée, des doigts de gants percés, de jeunes hommes aux bas de pantalons plus ou moins effrangés. La bonne maîtresse de maison est celle qui veille à ce que *pas un bouton, pas un point* ne manquent aux vêtements de toute la maisonnée.

A-t-elle des enfants ? Le plus sage est de passer leurs habits en revue lorsqu'ils sont couchés afin qu'ils les trouvent tout prêts au réveil. Procéder ainsi, c'est faire durer les vêtements longtemps, tout en leur gardant une bonne apparence, surtout si l'on a le soin de serrer les vêtements d'hiver en été, les vêtements d'été en hiver, après les avoir mis en ordre et les avoir bien nettoyés.

LA LUTTE CONTRE LES MITES

C'est surtout la conservation des lainages et des fourrures qui cause quelques préoccupations à la ménagère à cause

des *mites,* leurs dangereuses ennemies. Plus et mieux les mœurs de ces terribles teignes nous sont connues, moins nous savons comment nous en défendre, car il est avéré aujourd'hui que le poivre et le camphre, le serpolet et la lavande, si estimés de nos grand'mères, voire même la malodorante naphtaline, sont sans effet véritable. Henri de Parville assure que l'agent de choix c'est le sulfure de carbone (extrêmement inflammable) : il suffirait d'enfermer hermétiquement dans une boîte fourrures et lainages après y avoir placé un récipient contenant une bonne provision de sulfure de carbone : au bout de deux jours toutes les mites seraient mortes !

En attendant que le procédé se soit vulgarisé et que nous ayons trouvé le moyen de l'adopter facilement dans nos demeures, le meilleur est encore de laver tout ce qui peut l'être, de taper, de brosser, de détacher lainages épais, fourrures touffues, puis de les exposer au soleil. Au bout de quelques heures, les envelopper dans des linges bien propres, sans trous, que l'on coudra à points serrés. A moins que vous n'ayez enfermé le loup dans la bergerie — ce qui veut dire que vous n'ayez une mite dans votre vêtement — il est absolument à l'abri.

Il ne suffit pas d'ailleurs de serrer les habits ; il faut aussi ranger avec soin les chapeaux et tous les petits objets qui complètent notre toilette : gants de laine, cravates, fichus de laine, etc.

Les chapeaux seront dégarnis, brossés et empaquetés dans des boîtes ; les fournitures qui les garnissent seront, elles aussi, brossées, repassées (s'il s'agit de rubans, velours, etc.) et mis dans des cartons spéciaux. A l'entrée de l'hiver, la ménagère habile fera avec toutes ces vieilleries — rajeunies semble-t-il par leur éloignement de l'air et du soleil — de véritables petites merveilles qui réduiront dans une notable mesure les achats toujours si onéreux.

Nous savons plus d'une femme qui prétend que les enfants coûtent cher et qui dépense à elle seule, en ayant peu d'ordre, beaucoup plus qu'elle ne dépenserait avec un ou deux

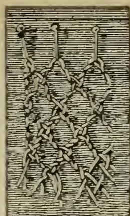
bébés en sachant tirer parti de tout, et même en étant plus élégante qu'elle n'est !

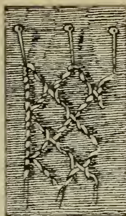
LA CONFECTION DU VÊTEMENT ET SA TRANSFORMATION

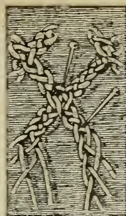
La plupart des écoles ménagères sont complétées par un cours de coupe. Nous n'avons pas jugé utile dans ce travail de donner les principes et les règles qui se trouvent dans d'excellents traités spéciaux de coupe et d'assemblage, mais nous voudrions faire remarquer ici que, s'il est intéressant pour la jeune maîtresse de maison d'être assez habile pour confectionner elle-même ses vêtements et ceux de ses enfants, il est plus utile encore qu'elle sache les transformer, soit en les mettant au goût du jour, soit en utilisant les vêtements déjà portés pour un autre usage. Une jupe de dame un peu défraîchie dans le bas, un peu élimée sur le devant peut faire une excellente robe de fillette ; un pantalon d'homme déjà usé peut servir à faire une très convenable culotte de garçonnet, infiniment plus résistante que ne le sont celles qu'on achète tout confectionnées. C'est à l'emploi raisonné et intelligent de ce *qu'elle possède* que la jeune fille doit surtout être entraînée : *savoir tirer parti de tout avec intelligence et adresse,* voilà l'un des principes fondamentaux de l'économie domestique.

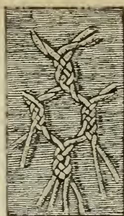
CONSEILS PRATIQUES

Des dentelles. — La connaissance des vraies dentelles est très intéressante ; il est difficile de l'enseigner à quelqu'un sans avoir des échantillons. En général, si à première vue les vraies dentelles semblent peu différentes des imitations, il n'en est plus ainsi lorsqu'on les examine de près. Presque toujours le dessin des imitations est plus régulier, semblable à l'endroit et à l'envers, alors que, dans les dentelles vraies, il ressort davantage à l'endroit. Il existe aussi des demi-imitations ; ce sont des dentelles dont le fond a été tissé et sur lesquelles on a appliqué des motifs faits à la main.


Point de Dieppe

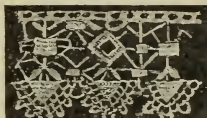

P^t. de Tulle


P^t. de Valenciennes


P^t. de Bruxelles

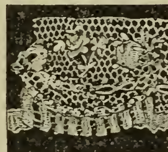

P^t. de Venise


Point Colbert


Guipure

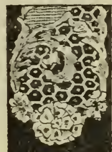

Point Normand


Dent^lle. Irlandaise

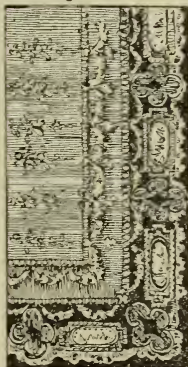

Point d'Argentan

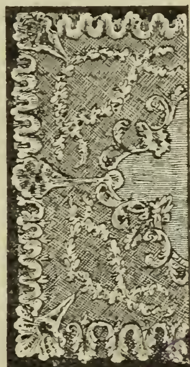

Bruges


D^lle. Blonde


P^t. de Gênes


Point d'Alençon


Chantilly


Valenciennes

Nettoyage des dentelles blanches. — 1° Ne jamais frotter les dentelles ;

2° Les rouler sur une bouteille bien propre ou sur un cylindre creux, en roulant en même temps une fine bande de mousseline ;

3° Préparer à chaud une bonne eau de savon blanc ; la laisser refroidir ;

4° Y plonger la dentelle pendant quelque temps ;

5° La rincer à l'eau pure jusqu'à ce que cette eau reste claire ;

6° Dans la dernière eau, on peut mettre un peu d'apprêt (gomme, gélatine, blanc de riz), on en mettra d'autant moins que la dentelle aura un réseau plus fin ;

7° Pour lui donner une teinte bleutée, l'azurer.

Pour lui donner une teinte jaunâtre, la passer au thé, ou au café, — en mettre plus ou moins selon la vigueur du ton que l'on veut obtenir.

Note I. — On peut aussi teinter les dentelles avec de l'ocre jaune en poudre très fine, alors qu'elles sont déjà séchées et repassées, en mettant cette ocre dans une boîte, ajoutant la dentelle défaite et secouant le tout suffisamment.

Note II. — On ne *repasse* que les dentelles de peu de valeur ; les autres sont épinglées avec des épingles de laiton[1] sur une toile bien blanche et bien tendue.

Note III. — On repasse les dentelles à l'envers en interposant une mousseline entre la dentelle et le fer.

Nettoyage des dentelles noires. — 1° Les rouler sur un cylindre ;

2° Les tremper dans de la bière ;

3° Les rincer dans une eau vinaigrée afin de fixer la couleur ;

4° Pour les apprêter dissoudre un peu de gélatine dans l'eau ;

5° Les repasser entre deux bandes de mousseline noire, alors qu'elles ne sont pas encore tout à fait séchées.

Nettoyage des dentelles de soie. — Nettoyer à l'essence et faire sécher rapidement.

Nettoyage des fourrures. — *D'abord*, et quelle que soit leur nature, les taper, les brosser avec énergie.

Chinchilla. — Fourrure délicate : 1° la dégraisser à la benzine qui redonne de la souplesse ;

2° la frotter avec du talc chaud et sec qui absorbe les matières grasses.

1. Les épingles d'acier occasionneraient des taches de rouille.

Hermine. — 1° la dégraisser à l'essence minérale ;

2° la frotter au blanc d'Espagne ;

3° la battre et la secouer jusqu'à ce qu'il n'en sorte plus de poussière ;

4° enfin l'exposer à l'air et à la chaleur pour la faire regonfler.

Astrakan. — Tamponner avec un linge imbibé de benzine.

Fourrures à poils raides (vison, martre, rat, skungs, petit gris, loutre, castor). — Dégraisser à l'essence minérale, puis frotter avec du sable fin et chaud.

Fourrures lustrées. — Après le nettoyage, frotter avec de la sciure de bois d'acajou légèrement humectée.

Chèvre de Mongolie. — Dégraisser avec de l'eau ammoniacale.

Nettoyage des gants. — Les gants de *fil* ou de *coton* se lavent comme le linge ordinaire ; ceux de *laine*, comme les lainages.

Gants de peau claire. — 1° Les tremper gant par gant dans un bain d'essence minérale ;

2° Frotter l'extrémité des gants, les doigts, puis en exprimer l'essence ;

3° Recommencer l'opération jusqu'à ce que les gants soient tout à fait propres ;

4° Les enfiler sur une main de bois ou sur sa main propre et les frotter jusqu'à ce qu'ils soient secs.

Note. — Ne jamais opérer à la lumière ou près du feu.

Pour les *gants de peau foncée*, on peut aussi se servir d'essence, mais elle donne de moins bons résultats que certaines pâtes spéciales.

Nettoyage des soieries. — *Soieries claires.* Le taffetas souple, le pongée, la louisine supportent le lavage à l'eau et au savon. On remet à neuf le satin blanc en le frottant dans le sens d'un tampon de flanelle enduit de craie en poudre.

Soieries foncées souples. — Elles se nettoient très bien à l'eau vinaigrée, à la benzine, à l'essence minérale, en les brossant doucement avec une brosse trempée dans de l'eau de Panama.

Nettoyage des blouses de laine. — *Blouses claires :* 1° Les passer au soufre[1] après le lavage ;

1. *Pour soufrer.* — Suspendre les pièces à blanchir à la partie supérieure d'un demi-tonneau ou d'une cuve renversée, au moyen de fils attachés à des clous. — Allumer quelques morceaux de soufre sur le sol. — Renverser le tonneau par-dessus. Lorsque l'acide sulfureux a suffisamment agi, enlever le tonneau afin que les tissus ne soient pas attaqués.

Note. — On nettoie très bien ainsi les chapeaux de paille.

2° ou les frotter avec de la farine bien sèche, secouer et battre à l'air ;

3° ou les laver avec du savon de soufre ;

4° ou avec une eau ammoniacale.

Lainages foncés. — Les laver au bois de Panama (150 grammes de bois par litre d'eau).

1° Débiter le bois en fines lamelles ;

2° Le faire tremper 12 heures dans de l'eau froide ;

3° Puis le faire bouillir dans cette eau, la laisser tiédir et y laver les lainages ;

4° Rincer jusqu'à ce que toute trace savonneuse ait disparu.

Note. — La saponaire (tiges et fleurs) peut servir au même usage, ainsi que le lierre, le fiel de bœuf, etc.

Pour *délustrer* les lainages foncés, les mouiller d'une eau vinaigrée, et sécher au fer à travers un linge.

Lorsque les étoffes noires ont *verdi*, les plonger, s'il se peut, dans une eau bleuie avec du bleu d'outremer très foncé, ou brosser les vêtements avec un tampon trempé dans de l'eau bleutée.

Pour enlever les petites taches qui se trouvent à la surface des vêtements. — Les procédés sont multiples et on risque de s'y tromper si on ne les classe pas avec ordre.

Les taches sont de deux sortes : celles qui ont imprégné l'étoffe sans l'altérer, celles qui ont attaqué le tissu.

Les premières sont en général faciles à nettoyer ; elles sont dissoutes ou absorbées par les substances que l'on emploie à cet effet ; les autres sont indélébiles.

Résumé. — *Graisse (sur laine et sur soie)* : 1° benzine ; 2° essence minérale rectifiée ; 3° alcool ; 4° eau ammoniacale ; 5° magnésie ; 6° éther ; 7° essence de pétrole ; 8° talc. Quel que soit le corps employé, le but poursuivi est le même, il s'agit de lui faire absorber le corps gras ; il faudra donc en remettre jusqu'à ce que la tache ait disparu.

Cambouis, goudron. — 1° Gratter l'excès avec un couteau ; 2° frotter la tache avec du beurre ou de l'huile ; 3° enlever la tache de graisse ainsi formée.

Taches de bougies. — 1° Imbiber d'alcool à 90°, puis brosser ; 2° ou poser un papier buvard sur la tache et un fer chaud par-dessus ; recommencer l'opération aussi souvent qu'il est nécessaire, en changeant le papier de place.

Peinture à l'huile. — Térébenthine ou essence minérale.

Peinture à l'eau. — Laver à l'eau claire.

Vernis et résine. — S'enlèvent avec de l'alcool.

Boue. — S'enlève avec la brosse, ou avec de l'eau tiède, ou avec de l'eau vinaigrée, ou avec de l'eau ammoniacale, ou avec du tartrate de potasse.

Taches acides. — Elles sont neutralisées avec quelques gouttes d'ammoniaque mises dans l'eau qui sert à les enlever.

Taches alcalines. — Elles sont neutralisées par des acides.

Taches sucrées, sirops. — Eau froide.

Café. — Eau fraîche.

Taches de fruits. — Acide sulfureux.

— *de vin.* —

Taches d'encre sur le linge. — Elles partent à la lessive; les laver auparavant avec un peu de lait.

Taches d'encre sur les lainages. — Feuilles d'oseille, fort vinaigre, acide chlorhydrique délayé d'eau (afin qu'il n'enlève pas la couleur).

*
* *

Les brosses pour les habits. — Les meilleures brosses pour les vêtements de laine, drap, tissus épais de toutes sortes, ce sont les brosses en chiendent; elles ne lustrent pas le lainage.

Pour brosser le velours, se servir d'une brosse en velours ou d'un vieux foulard de soie qui servira également pour l'entretien de tous les vêtements de soie.

Pour les chapeaux haut de forme et les chapeaux de dames, il est nécessaire d'avoir une brosse fine et pointue qui pénètre dans tous les angles et dans tous les plis des garnitures.

Nettoyage des chaussures. — 1° Ne pas nettoyer les chaussures à la cuisine où elles saupoudrent de poussières les aliments ;

2° Commencer par les brosser et par détacher de la semelle la terre qui y adhère ;

3° Agir ensuite selon la nature de la chaussure : les plus fines seront enduites de crème spéciale, noire pour les noires, jaune ou grise pour les souliers jaunes ou gris. Les souliers solides seront cirés avec du cirage noir. Les caoutchoucs seront lavés proprement avec de l'eau tiède et une éponge.

Les souliers *très sales* seront lavés à l'eau tiède et mis au conformateur [1], afin qu'en séchant ils ne se resserrent pas ; ils seront

1. Si l'on n'a pas de conformateur, bourrer les chaussures de papier, de graines, de sciure de bois, etc.

nettoyés seulement lorsqu'ils seront au moins à moitié séchés.

Recommander aux ménagères : 1° de toujours coudre les boutons qui manquent aux bottines et, ce qui est mieux, de les consolider lorsqu'ils commencent à branler ; 2° de ne pas mettre de cirage ou de crème sur les cordons de la chaussure ; 3° et de n'en mettre que peu afin de ne pas noircir le bas des jupes ou des pantalons.

*
* *

Quelques conseils d'hygiène aux personnes qui travaillent à l'aiguille.

1° Ne pas se servir de machines à coudre à pédales qui peuvent être la source de maladies internes; mais employer de préférence celles qui se meuvent à la main ; elles fatiguent moins[1].

2° Ne jamais travailler avec un éclairage insuffisant qui fatigue les yeux et voûte les épaules. Les lampes à pétrole, bien préparées, donnent assez de lumière, pourvu qu'on les munisse d'un bon abat-jour.

3° Ne pas prolonger la veillée trop tard. Le corps humain a besoin d'un nombre déterminé d'heures de sommeil; trop les réduire équivaut à diminuer la résistance de notre organisme, si bien que tout en travaillant plus longtemps, on ne produit pas plus de travail : on dépense, par contre, lumière et chauffage sans profit.

4° Distraire au moins une heure par jour du travail sédentaire pour respirer au grand air; ce n'est pas une heure de perdue, mais une manière de diminuer le chômage dû à la maladie.

5° Ne pas oublier d'aérer chaque jour largement son logis.

6° Veiller à s'alimenter de façon rationnelle : ne plus donner la première place à la charcuterie, à la salade, aux sucreries, mais leur substituer les laitages, les potages bien faits, accompagnés de pâtes et de légumes cuits à point qui nourrissent mieux et ne coûtent pas davantage.

1. Le mieux, si l'on habite une maison éclairée à l'électricité, serait de se servir de machines actionnées par un moteur.

QUATRIÈME PARTIE

NOTRE PERSONNE

CHAPITRE I

ENTRETIEN DU PREMIER DE NOS VÊTEMENTS: LA PEAU

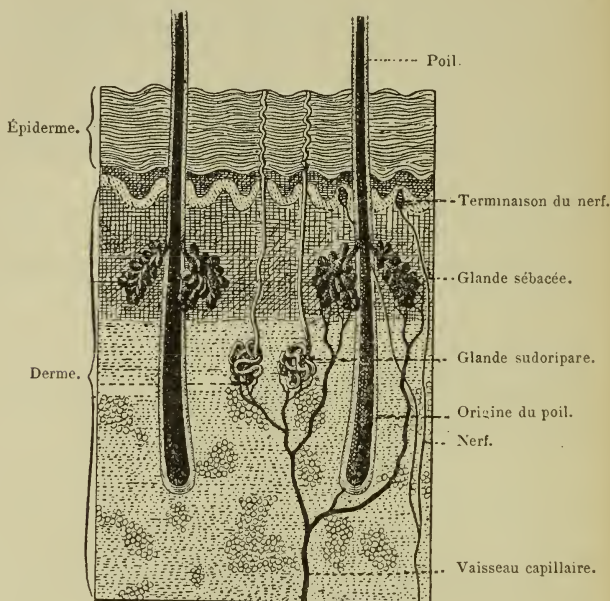
SOMMAIRE. — La peau et ses propriétés. — Pour se bien laver. — De quoi faut-il se servir pour faire sa toilette ? — Le bain de propreté. — La peau et le régime.

LA PEAU ET SES PROPRIÉTÉS

La peau est LE PREMIER DE NOS VÊTEMENTS. C'est un vêtement qui se renouvelle sans cesse, par les fines écailles, invisibles à l'œil nu, qui se détachent de sa partie supérieure, l'*épithélium* ou l'*épiderme*. C'est UNE ANNEXE DES POUMONS ET DES REINS grâce aux nombreuses *glandes sudoripares* qui débouchent à sa surface dans les *pores* où elles déversent la *sueur,* pendant que l'acide carbonique s'en exhale d'autre part. C'est UN RÉGULATEUR DE LA TEMPÉRATURE HUMAINE grâce à l'évaporation plus ou moins rapide de cette sueur à la surface du corps. C'est aussi UNE BARRIÈRE aux infiniment petits ennemis qui nous guettent ; Remlinger a compté 40 000 germes sur un centimètre carré de peau.

Il va de soi que ce merveilleux organe n'a toutes ses propriétés que lorsqu'il est en bon état : il suffit que les pores soient bouchés, que l'épiderme soit déchiré pour qu'il ne nous rende plus que des services incomplets.

Si la maîtresse de maison se préoccupe du bon entretien du linge et du vêtement des siens, comment ne se préoccuperait-elle plus encore de l'intégrité de la peau, du jour où elle en connaîtra les multiples et précieuses propriétés ?

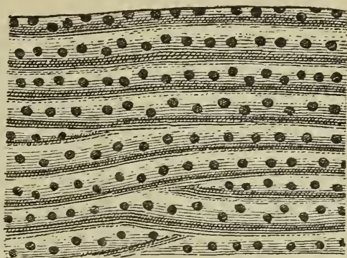


Coupe de la peau très grossie.

Il faut, avons-nous dit, pour que la peau fonctionne bien, que ses pores soient libres et qu'elle soit sans lésion. Quelles sont les causes qui peuvent obstruer les pores ? D'abord les poussières de l'atmosphère, puis les débris d'épithélium (ou *furfur épidermique*) qui en se mêlant au liquide gras que sécrètent les glandes *sébacées*[1], forment un véritable enduit qui isole le corps de l'espace environnant. Quelles

1. Ce liquide gras lubrifie la peau.

sont les causes qui provoquent les fissures, les déchirures de la peau ? Les traumatismes, le froid (crevasses) et aussi parfois l'invasion de certains parasites : gale, puces, poux, etc.



Portion de surface de la peau très grossie, pour montrer les orifices des glandes de la sueur. Les *glandes sudoripares* sont au nombre de plus de 3 millions pour toute l'étendue de la peau qui est de 15 000 centimètres carrés, soit 200 glandes par centimètre carré.

La ménagère, pour lutter contre cette invasion, possède un moyen à nul autre pareil, supérieur à toutes les ordonnances médicales, à toutes les formules des parfumeurs : *la propreté*.

C'est par des lavages, des bains, des bains-douches *bien compris*, qu'elle empêche l'obstruction de la peau et les invasions parasitaires.

*
* *

POUR SE BIEN LAVER Du moment où la peau ne fonctionne plus parce que ses pores sont bouchés par des poussières agglutinées grâce aux substances grasses, tout le problème consiste à trouver les moyens les meilleurs d'enlever la poussière, de dissoudre ces substances.

L'eau pure, les bains tièdes, les bains de rivière seraient suffisants s'il ne s'agissait que des poussières ; ils sont insuffisants lorsqu'il s'agit de poussières graisseuses collées à l'épiderme, à moins qu'on ne les additionne de savon.

Nous en déduisons que le corps n'est bien lavé que lorsqu'il est savonné et lavé dans une quantité d'eau suffisante pour dissoudre savon et matières grasses. Cette dernière condition nous indique l'une des raisons pour lesquelles les bains de propreté sont infiniment supérieurs aux lavages

partiels, ils sont aussi plus rapides et plus complets, enfin mieux acceptés des enfants, lorsqu'ils y sont accoutumés.

C'est un véritable devoir pour les mères que d'habituer leurs petits enfants aux bains, que de leur faire aimer l'eau. Pour y réussir, il suffit le plus souvent de se servir d'eau à une température agréable, de ne pas brusquer les enfants ; ils finissent alors par éprouver une véritable joie à prendre leur bain. Il n'est cependant pas toujours possible de leur donner longtemps un bain chaque jour. Le plus souvent, dès que l'enfant atteint cinq ou six ans, on ne le baigne plus que deux ou trois fois par semaine, et, les autres jours, on se contente de faire sa toilette comme pour les adultes.

Cette importante opération se fera le soir, surtout dans les villes. Le soir, en effet, la peau est couverte de toutes les poussières que soulèvent dans l'atmosphère le mouvement des piétons et des voitures. Se coucher sans s'être proprement lavé les mains, la figure et les pieds, est malsain. Cela nous oblige à une cohabitation dangereuse avec les germes pathogènes qui, mêlés aux poussières, sont déposés à la surface de notre corps. La délicate peau du visage en supporte aussi le fâcheux contre-coup, et pour les femmes un peu coquettes, la règle d'hygiène que nous indiquons est aussi une règle de beauté : bien se laver le visage au coucher, bien se brosser les cheveux pour les rendre nets, c'est faire une guerre intelligente aux rides prématurées et à la chute trop rapide des cheveux.

Le grand lavage du soir n'empêchera pas d'ailleurs un lavage rapide le matin ; celui-ci prendra moins de temps, car, pendant que nous nous reposons, les causes de souillure sont infiniment moins nombreuses que durant les heures d'activité du jour.

Une autre raison milite encore en faveur de cette toilette du soir : elle diminue, surtout en hiver et pour les jeunes enfants, les causes de refroidissement ; car il est rare qu'au lever les chambres soient bien chaudes. Enfin, le matin, tous ceux que leur travail appelle au dehors sont pressés par le temps et — n'eussent-ils pas fait la grande toilette

du soir — se bornent presque toujours à une toilette superficielle.

DE QUOI FAUT-IL SE SERVIR POUR FAIRE SA TOILETTE ?

L'eau qui sert à faire la toilette sera plus ou moins chaude, selon la peau des personnes qui l'emploient.

On voit des personnes — en particulier des jeunes gens — dont le visage et le dos sont couverts de petits boutons, éruption d'*acné,* sans danger aucun, qui cède rapidement à des lavages savonneux à l'*eau chaude,* car leur origine est précisément dans une production exagérée de liquide sébacé [1]. D'autres, au contraire, ont la peau sèche, fendillée, le teint pâle; pour celles-là, l'eau sera à peine tiédie, alors que très chaude elle conviendrait encore aux visages très colorés qu'elle décongestionne par réaction.

Nous ne saurions donc indiquer une température unique pour l'eau des ablutions; en tous cas, il est préférable d'employer une eau qui dissolve le savon, et aussi de choisir un bon *savon* doux sans excès de potasse [2] ou de soude.

Autrefois l'*éponge* était universellement répandue pour les soins de la toilette, mais c'est un véritable réceptacle à microbes; aussi les hygiénistes l'ont-ils absolument proscrite.

Pour les bébés, on se servira de préférence d'un tampon de coton hydrophile; pour les grandes personnes, de petites serviettes de toile faciles à laver.

Il faut enfin deux *cuvettes* assez grandes, l'une pour la

1. Combien de fois, au lieu de ce moyen si simple, n'avons-nous vu les personnes se soumettre aux traitements les plus onéreux et les plus compliqués ?

2. Beaucoup de savons trop riches en substances caustiques ont une action nocive sur la peau qu'ils abîment. On peut les corriger de la manière suivante : on prend du savon blanc ordinaire, on le fait fondre, on y ajoute de la glycérine et un parfum : on obtient ainsi de très bons savons à la glycérine.

Excellent vinaigre de toilette. — Dans un pot de terre d'une contenance de 3 litres mettre 125 grammes de fleurs de lavande, 2 zestes de citron et remplir de vinaigre blanc de vin. Couvrir et laisser infuser 24 heures; puis, placer le vase fermé sur de la cendre chaude pendant une dizaine d'heures. Passer au filtre.

toilette de la figure et des mains, l'autre pour les pieds et les autres parties du corps. Dans la plupart de nos ménages modernes, on complète la table de toilette d'un récipient particulier appelé *bidet;* il est plus pratique — surtout pour les jeunes — de le remplacer par un bain de pieds comme le font nos voisins les Belges ; il convient à de plus nombreux usages ; enfin un *grand* broc à eau.

Dès leur jeune âge, tous les enfants doivent s'habituer à considérer comme *rigoureusement personnel* tous les objets qui servent à la toilette : cuvettes, bain de pieds, serviettes, brosse à dent, brosse à cheveux, peignes, etc. Plus tard, ces données s'étendront au rasoir, au blaireau, etc.

Une bonne maîtresse de maison lorsqu'elle choisit un appartement doit se préoccuper des commodités qu'il offre pour que chacun puisse y vaquer soigneusement à sa toilette : prises d'eau suffisantes, cabinets de toilette assez vastes et *surtout bien clairs.*

Lorsque, dans une famille, une chambre est destinée à deux frères, à deux sœurs, aux époux, il faut autant que possible, disposer d'un cabinet de toilette adjacent à la chambre à coucher pour éviter que la gêne qu'il peut y avoir à pratiquer certaines ablutions devant un témoin ne les fasse supprimer.

Le sol de ce cabinet (nous parlons toujours de l'idéal à atteindre) sera en mosaïque, carrelage de ciment ou autre, les parois en seront recouvertes de carreaux de faïence de manière que l'on n'ait pas trop à redouter les éclaboussures d'eau.

Lorsque la combinaison est impossible, on disposera dans la chambre à coucher un léger paravent afin d'isoler la table de toilette.

LE BAIN DE PROPRETÉ Le bain de propreté aura de 33 à 35° de chaleur ; pour les personnes à peau fine et sèche, on se trouvera bien d'additionner l'eau d'une certaine quantité d'amidon ou de son de boulanger ; pour les personnes à peau grasse, on ajoutera 250 grammes de carbonate de soude. La durée du bain sera d'un

quart d'heure environ : le prendre à jeun ou environ 3 heures après le repas ; bien se sécher.

Le *bain-douche* est un bain qui exige un moindre volume d'eau. Charles Cazalet qui en a été l'apôtre[1] le définit ainsi : c'est de l'eau tombant d'une pomme d'arrosoir en pluie bienfaisante, extrêmement diluée. On tire une chaîne, il tombe de l'eau chaude ; on arrête, on se savonne et on recommence à tirer la même chaîne ; si l'on veut de l'eau froide, on tire une autre chaîne, et voilà le bain-douche. Une dernière aspersion d'eau froide est tout à fait recommandable pour diminuer les causes de refroidissement au sortir du bain.



Douche en pluie.

Le bain-douche n'existe encore que dans de rares familles ouvrières, alors que la salle de bain commence à se vulgariser dans la bourgeoisie.

Cependant quelques philanthropes, amis de l'hygiène, demandent, et avec raison, que toutes les habitations ouvrières que l'on construit actuellement comprennent des bains-douches.

Dans les endroits où ni le bain ni le bain-douche ne sont possibles, on peut toujours introniser le *tub :* large cuvette de zinc dans laquelle on s'accroupit en se frottant vigoureusement de savon et d'eau chaude. On finit l'ablution par une rapide aspersion d'eau chaude ou d'eau froide.

Il existe une catégorie de bains dont nous n'avons pas parlé : les *bains froids* de baignoires, de mer ou de rivière.

Ils ont pour but d'endurcir le corps et leurs effets sont par cela même excellents, lorsqu'ils sont bien supportés par l'organisme ; il est nécessaire de les prendre dans de bonnes conditions, en observant certaines règles élémentaires d'une très grande importance.

1. C'est le Dr Merry-Delabost de Rouen qui l'a imaginé en 1872.

Manière de prendre un bon bain froid. — Avant de s'y décider, consulter un médecin, et s'il les autorise, lui demander une ligne de conduite. A la mer, les baigneurs agissent en général sans se préoccuper ni des données générales de l'hygiène, ni de leur adaptation spéciale des bains de mer à leur organisme. Du jour de l'arrivée au jour du départ, ils prennent un, deux, plusieurs bains de mer selon leur fantaisie; or, ils réduisent ainsi, et dans une notable mesure, les bons effets qu'ils auraient le droit d'espérer de leur villégiature. Lorsqu'on va dans l'une quelconque de nos sources thermales, avant de boire les eaux, de prendre des douches, etc., on consulte les médecins de la station ; il doit en être de même pour les bains de mer.



Ablution froide.

Le bain est permis, la ligne de conduite générale est indiquée ; passons au détail de l'observation. C'est une erreur de croire qu'il est mauvais de prendre un bain froid en ayant chaud, cela vaut mieux au contraire que d'avoir frais, l'impression de froid est moins pénible : la réaction se fait mieux, surtout si, après s'être habillé rapidement, on se livre à un exercice qui la favorise. On entrera dans l'eau très rapidement, de façon que le corps soit entièrement immergé en quelques secondes ; il est encore meilleur de plonger la tête la première. La méthode qui consiste à entrer peu à peu dans l'eau est dangereuse : mieux vaut renoncer au bain.

La durée du bain varie suivant la température de l'eau, de l'air, le tempérament de l'individu. En baignoire, le bain froid sera de 10 secondes à peine; à la mer, ou dans la rivière, lorsqu'on s'agite, que l'on nage — ce qui est à re-

commander — sa durée maximum est de dix minutes ; on doit sortir de l'eau avant d'éprouver le frisson, s'habiller lestement et faire une promenade à pied pour provoquer le retour de la chaleur. On ne saurait trop insister sur l'importance d'une réaction sérieuse ; d'elle dépend le bon ou le mauvais résultat du bain.



La meilleure manière de prendre un bain froid est de piquer une tête dans l'eau.

Les vieillards et les très jeunes enfants devront surtout se garder de prendre des bains froids sans autorisation de leur médecin.

Demi-bains froids. — A côté du bain froid, le demi-bain froid peut jouer un rôle très important dans l'hygiène des petits et des grands. Son usage régulier endurcit, tonifie remarquablement.

On remplit la baignoire à moitié d'eau froide de manière qu'elle monte jusqu'à l'épigastre de la personne assise dans le bain ; avec un linge rude, on asperge vivement le dos, la poitrine, les épaules et les bras en comptant de 1 à 6 — on sort de l'eau, on s'enveloppe d'un peignoir de grosse toile et, s'il s'agit d'enfants, on les recouche jusqu'à ce que la réaction se soit faite ; c'est l'affaire de cinq à six minutes. Pour les grandes personnes, après s'être rapidement habillées, elles font un léger exercice de gymnastique qui rétablit la circulation [1].

1. Pour les bains médicamenteux, voir page 456 : les bains (soins aux malades).

LA PEAU ET LE RÉGIME

L'action du régime alimentaire sur la peau est, elle aussi, indiscutable. L'absorption de poissons et de crustacés donne souvent lieu à des éruptions assez semblables à l'urticaire, parce qu'il est rare que poissons et crustacés soient *extrêmement frais,* parce qu'ils entrent rapidement en putréfaction, et que les toxines qui se forment de la sorte en s'éliminant par la peau l'irritent et provoquent l'apparition de boutons.

Ce ne sont pas seulement les poissons mais toutes les viandes faisandées, fumées, salées, les fromages faits, toutes les substances riches en toxines, qui chez ces personnes provoquent les mêmes phénomènes. Dus à certains aliments, ils disparaissent lorsque ces aliments ne sont plus absorbés et qu'un régime rationnel les a remplacés par des légumes, des fruits, des céréales ; lorsque les boissons alcooliques ont fait place au lait coupé d'eau, aux eaux bicarbonatées sodiques (Vichy, Vals, etc.), à l'eau simple. Quelques laxatifs légers et quelques bains alcalins (au carbonate de soude) finissent d'en avoir raison tout à fait. Nous indiquons quelques laxatifs ; en effet, la peau est d'autant plus nette que les fonctions abdominales se font mieux.

CHAPITRE II

ENTRETIEN DES DIFFÉRENTES PARTIES DE NOTRE CORPS

Sommaire. — Le visage. — Les yeux. — Le nez. — Les parfums. — Les oreilles. — La bouche et les dents. — La barbe et la chevelure. — Les épilatoires. — Les mains. — A propos des gants. — La toilette intime. — Les pieds. — Quelques recettes.

LE VISAGE Le corps est propre, reste la figure. A combien de préparations, de recommandations, de pratiques n'a-t-elle pas été soumise depuis que le monde existe et que les hommes — et particulièrement les femmes — considèrent en tout la toilette du visage non comme une manière de le rendre net de poussières, mais comme un moyen de « réparer du temps les irréparables outrages ».

Or on peut bien affirmer, sans exagération, que la meilleure manière de ne pas hâter les outrages du temps, c'est de ne recourir ni aux fards, ni aux onguents, ni aux pommades qu'une quantité de chimistes plus ou moins charlatans proposent à leur crédule clientèle. Approprier la température de l'eau à la nature de sa peau, tout en ne l'employant qu'après l'avoir fait bouillir, débarrasser soigneusement le visage, le soir, des poussières qui le saupoudrent et ne pas l'exposer à des variations de température trop brusques, telles sont les règles les plus certaines d'une bonne hygiène.

Il paraîtrait cependant que certains massages bien faits,

peuvent avoir sur la tonicité des muscles une excellente influence.

Il n'est pas défendu non plus de mettre quelques gouttes d'une bonne eau de toilette à base d'alcool dans l'eau qui sert aux ablutions, cela ne peut que contribuer à dégraisser la peau.

Les yeux, le nez, les oreilles, la bouche avec les dents qui la garnissent réclament dans le visage une attention toute particulière.

LES YEUX

Les yeux nous sont si utiles que les perdre est pour l'homme l'un des plus grands malheurs qui puissent le frapper ; et cependant, sur 40 000 cas de cécité, 18 000 sont imputables à une maladie qui frappe les nourrissons, souvent par défaut de propreté : l'*ophtalmie des nouveau-nés*.

Dès la naissance, l'œil du bébé doit être lavé avec un tampon aseptique de coton hydrophile trempé dans de l'eau boriquée ou simplement dans de l'eau bouillie.

Si malgré ces précautions l'œil de l'enfant coulait, s'irritait : il faudrait *immédiatement* recourir aux soins d'un médecin spécialiste. Voilà pour les tout petits.

Pour les grands, les mesures sont de trois sortes :

1° éviter le contact des personnes atteintes de maladies de l'œil, depuis la terrible ophtalmie purulente jusqu'à la bénigne *conjonctivite* ; elles sont presque toutes contagieuses ;

2° ne pas trop fatiguer ses yeux ;

3° les tenir propres.

1° Pour éviter la contagion des maladies de l'œil, il ne faut jamais se servir de serviettes ou d'objets ayant touché les yeux du malade, et il ne faut pas trop s'approcher de lui.

2° On fatigue ses yeux en les occupant trop longuement à la même besogne méticuleuse, en leur imposant la lecture de très petits caractères, en les rapprochant trop de l'objet que l'on regarde, en lisant sans éclairage suffisant.

La mère de famille peut beaucoup pour éviter les différentes causes de fatigue, de déformation de l'œil : elle ne fera pas lire ses enfants alors qu'ils sont trop jeunes ; plus

tard, elle choisira avec soin les livres qu'elle mettra entre leurs mains et qui seront tous imprimés en caractères assez gros et bien nets ; elle veillera à ce qu'ils éloignent de leurs yeux livres et cahiers à la distance normale de $0^{m},30$ à $0^{m},35$, enfin elle leur défendra absolument de lire au déclin du jour, au clair de la lune ou aux reflets de l'âtre en feu, comme le font avec tant d'entrain bon nombre d'écoliers petits et grands. Son devoir est de leur assurer un bon et suffisant éclairage. Cependant si, malgré ces précautions, quelques troubles visuels se manifestaient chez eux, le mieux serait de les conduire chez un médecin spécialiste et de suivre ponctuellement ses ordonnances.

3° Pour ce qui est de la propreté de l'œil, elle participera de celle du visage, car on ne lave en réalité que les paupières.

LE NEZ

On pourrait croire à la faible importance que la généralité des hommes attachent au bon fonctionnement de leur nez qu'il leur est pour ainsi dire inutile ; cependant il ne leur sert pas seulement à sentir les bonnes et les mauvaises odeurs, mais, placé à l'orifice des poumons il est un véritable *filtre de l'air* tant par ses « vibrisses » (petits poils qui tapissent son épithélium), que par les mucosités qu'il sécrète. Ce sont elles qui, en agglutinant les poussières de l'atmosphère, les empêchent de pénétrer dans les bronches ; elles diminuent aussi la virulence des germes pathogènes.

Chez les tout petits, toute inflammation du nez — ce que les savants appellent *coryza* — est néfaste, parce qu'elle les empêche de teter ; éloignons donc d'eux toutes les causes capables de produire cette inflammation et en particulier les personnes qui en sont affligées. Remarque vraie pour les petits et pour les grands ; ceux-ci peuvent cependant se défendre dans une certaine mesure des contagions en prenant la précaution de rincer leur nez, matin et soir, avec de l'eau bouillie boriquée[1].

1. Remarquons en passant que cette pratique est dangereuse pour les personnes inexpérimentées qui peuvent, en aspirant avec trop de force le liquide, provoquer des *sinusites*.

Cependant si le rhume se déclarait, des lavages à l'eau salée et quelques onctions de vaseline mentholée, quelques pulvérisations d'huile mentholée ou encore quelques prises de poudre nasaline selon une formule donnée par le médecin de la famille, pourraient en avoir raison.

L'enfant grandit, il trotte, il tombe, il se cogne partout et bien souvent il casse son petit nez sans que personne ne s'en aperçoive. Il faut y veiller : rien n'est plus facile pour le médecin que de redresser le nez si l'on s'aperçoit de suite de l'accident, tandis que sa brisure est souvent une cause d'obstruction qui empêche l'enfant de respirer par le nez et augmente pour lui dans une notable mesure les causes d'infection.

C'est ce qui arrive aussi lorsque des *végétations adénoïdes* se développent dans les fosses nasales; non seulement l'enfant respire par la bouche, *il dort la bouche ouverte,* il ronfle, mais encore il entend mal et peut même, si on ne le soigne à temps, *devenir sourd.*

Nous répétons donc que tout individu bien portant doit *respirer par le nez,* qu'il doit laver son nez matin et soir, enfin qu'il doit *se moucher* pour débarrasser son organisme des poussières retenues dans la cavité nasale. Tout le monde ne sait pas se moucher : il faut fermer la bouche et ne jamais souffler des deux narines à la fois, mais successivement avec chacune d'elles.

Les règles de la civilité puérile et honnête sont très souvent aussi de véritables règles d'hygiène ; ainsi elles défendent l'introduction des doigts dans le nez, ce qui est une défense excellente, car non seulement la pratique est loin d'être élégante et propre, mais les doigts introduisent dans la cavité nasale les poussières dont ils sont chargés et les ongles peuvent blesser la fine muqueuse et être ainsi une cause d'irritation, provoquer la formation de croûtes, qui souvent sont le point de départ de la fétidité de l'haleine (*ozène*).

LES PARFUMS

Le nez est le siège de l'*odorat.* Il n'est pas inutile qu'il remplisse convenablement

sa fonction[1] qui, si elle peut faire des révélations désagréables, peut aussi donner d'agréables sensations. La meilleure preuve en est dans l'usage des parfums qui remonte à la plus haute antiquité et qui s'est continué à travers les âges. A en croire un édit, assez amusant, publié par le Parlement anglais en 1770, ces sensations pourraient même parfois contribuer à décider certains mariages[2] : « Toute femme, de tout âge, de tout rang, de toute condition ou profession, vierge, fille ou veuve, qui, à dater dudit acte, trompera, séduira ou entraînera au mariage quelqu'un des sujets de sa Majesté à *l'aide de parfums,* faux cheveux ou crêpons, buscs d'acier, paniers, souliers à talons, fausses hanches, encourra les peines établies par la loi actuellement en vigueur contre la sorcellerie et autres manœuvres..., le mariage sera déclaré nul et de nul effet. »

Les goûts varient d'ailleurs en ce qui concerne les parfums ; ils auraient d'après certains savants une action antiseptique, mais, répandus avec une profusion trop grande, occasionneraient des maux de tête, une demi-aphonie et des saignements de nez. Une femme délicate n'abusera jamais des parfums. Elle n'en usera qu'avec discrétion et donnera la préférence à ceux qui seront le moins capables d'importuner ses voisins.

LES OREILLES Il nous semble un peu étrange d'avouer qu'à notre époque on *perce* encore le lobe des oreilles pour y suspendre des ornements de formes variées, de valeur plus ou moins grande que l'on appelle *boucles d'oreilles*.

Cependant tous ceux qui savent à combien de complica-

1. Chez les peuplades primitives, l'odorat compte au nombre des moyens de défense ; plus développé qu'il ne l'est chez nous, il les guide dans certaines recherches et les prévient même parfois de l'approche de certains ennemis.

2. Cette thèse a d'ailleurs été soutenue, il y a peu d'années, devant la Faculté de Médecine de Bordeaux.

tions le percement des oreilles a donné lieu[1] ne peuvent hésiter un seul instant à considérer cette coutume comme cruelle et mauvaise et à en décréter l'abolition. Il est vrai aussi que depuis quelque temps, le nombre des *suppliciées* diminue. Nous pouvons donc espérer que les femmes finiront toutes par comprendre que ni elles, ni leurs enfants ne doivent sacrifier à un usage bon, tout au plus, pour les peuplades de la Patagonie.

Lorsqu'un tout petit enfant présente un écoulement de l'oreille, il ne faut pas hésiter à prévenir le médecin ; un bébé qui devient sourd, peut devenir *sourd-muet*.

La propreté de l'oreille est désirable, quoiqu'elle soit difficile à obtenir à cause de ses sinuosités. Ce n'est pas une raison pour introduire des instruments pointus dans le conduit auditif ; tout au plus enlèvera-t-on le cérumen qui en découle au moyen d'un coin de mouchoir enroulé sur lui-même.

Peut-être est-il utile d'ajouter que les mères, les pères ne doivent pas, même sous prétexte de *correction*, tirer les oreilles à leurs enfants ; ils les soustrairont aussi le plus possible aux bruits stridents ou violents qui les ébranlent et nuisent à leur audition et à leur système nerveux.

LA BOUCHE ET LES DENTS

La bouche offre un milieu humide et tiède excellent pour la culture des germes pathogènes et pour les fermentations.

Chez les personnes qui respirent normalement par le nez, cet ensemencement ne provient que des substances alimentaires introduites dans la cavité buccale ; chez les autres, il se complique du passage de l'air, plus ou moins chargé de poussières, qui va aux poumons.

Afin d'ôter de la bouche toutes les parcelles d'aliments qui s'y trouvent après le repas, soit dans les interstices des dents, soit dans les cavités que la carie y développe accidentellement, soit enfin à leur surface, les dents devront être brossées et la bouche bien rincée *après chaque repas*. Ceux qui attendent

1. Jusqu'à l'érysipèle occasionné par des instruments sales.

au matin pour se débarrasser des petits débris que les différents mets ont laissés dans les sinuosités de leur mâchoire, nous font penser à un propriétaire qui attendrait que les cambrioleurs aient dévalisé toute sa maison, puis aient mis le produit de leur cambriolage en lieu sûr avant que de les poursuivre.

Pour nettoyer la bouche et les dents, nous avons à notre disposition : les cure-dents, les brosses à dents, les poudres dentifrices, le savon, enfin l'eau bouillie à laquelle on mélange quelques gouttes d'un antiseptique léger ou d'une eau dentifrice parfumée.

Les cure-dents doivent être d'une propreté parfaite, leur résistance tout en étant réelle ne doit pas être trop grande, ils risqueraient d'érailler l'émail des dents. On commence à donner dans les hôtels et dans les restaurants des cure-dents en plume d'oie stérilisée offerts dans leur enveloppe de papier sulfurisé. Éviter de piquer les gencives avec un cure-dent.

La brosse à dents sera demi-dure. Quant aux poudres, il en est des quantités dans le commerce ; toutes, depuis le charbon jusqu'à la craie précipitée, ne nettoient les dents que par l'*usure* de l'émail et pour cette raison nous semblent peu recommandables ; il est mieux de savonner les dents, non avec du savon ordinaire parce qu'il est caustique, mais avec du savon fait avec de l'huile d'amandes douces, dit *savon amygdalin* ou *savon médicinal :* il nettoie les dents sans les user ainsi que font les poudres et les pâtes dentifrices.

Comme eau dentifrice, on emploiera de l'eau boriquée ou de l'eau bouillie additionnée de 1 gramme pour 1 000 de saccharine ou de quelques gouttes d'eau oxygénée.

Tout lavage des dents comprend aussi un lavage soigneux de la bouche et du pharynx riche en sinuosités. Ce lavage ne se fait bien que chez les personnes qui savent se gargariser convenablement ; pour les enfants, lorsqu'il faut laver le fond de leur gorge, on peut mettre le gargarisme dans un pulvérisateur que l'on introduit dans les narines, et l'on appuie sur la poire de caoutchouc.

Il est bon de surveiller les dents et d'éviter, en buvant trop chaud ou trop froid, la fêlure de l'émail dentaire ; c'est trop souvent par la fissure ainsi faite que commence la carie.

Au moment où les jeunes femmes attendent la venue d'un enfant, et pendant qu'elles l'allaitent, elles devront prendre des aliments riches en phosphates de chaux et bien surveiller leurs dents, afin de les soigner tout de suite si elles commençaient à se gâter.

LA BARBE ET LA CHEVELURE ornent le menton et le crâne des hommes à condition qu'elles soient propres et bien tenues.

Tout homme intelligent fera bien de se raser lui-même; c'est une excellente habitude à prendre, qui devient en réalité une véritable mesure d'hygiène prophylactique. En effet, ce sont les instruments et le linge commun à tous, les mains mal lavées des perruquiers, qui propagent les maladies du cuir chevelu.

Dans l'un de ses romans, Balzac fait écrire à son héros, César Birotteau, au début d'une réclame de parfumerie : « La tête est un fumier ». Ce qui revient à dire qu'elle se salit[1] tout aussi bien que les autres parties du corps et même davantage; donc, comme les autres parties du corps, elle doit être nettoyée, c'est-à-dire lavée, quoique à de plus longs intervalles, la chevelure qui la recouvre demandant un temps assez long pour sécher.

En principe, un lavage tous les quinze jours suffit ; pour les chevelures grasses, ces lavages seront plus rapprochés.

Voici comment on doit procéder pour faire un bon lavage. Après avoir brossé et séparé les cheveux, on verse du « shampooing » dans un petit récipient ou plus simplement, on fait dissoudre un peu de bon savon de Marseille dans de l'eau chaude.

1. Le cuir chevelu se salit-il davantage, à cause des glandes sébacées placées à la base des cheveux qui sécrètent une quantité de graisse plus abondante ?

On imbibe un tampon de coton hydrophile de l'une ou de l'autre préparation, et l'on en frotte le cuir avec, après avoir séparé les cheveux. La tête bien savonnée, on rince les cheveux, jusqu'à ce que l'eau reste claire. On les sèche alors, s'il est possible au soleil et on ne les recoiffe que lorsqu'ils ne sont plus humides. Si les cheveux étaient un peu ternes après cette opération, surtout si les cheveux sont de nature sèche et cassante, il serait bon de les lubrifier légèrement avec un peu de brillantine, ou avec une bonne pommade employée en très petite quantité. Le procédé est le même qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme, mais une chevelure longue met plus de temps à sécher.

Il ne faut ni serrer les cheveux, ni les échafauder en hautes pyramides, ni les mêler de trop de postiches, ni les recouvrir de coiffures trop lourdes, si l'on veut les conserver longtemps.

L'âge amène la décoloration des cheveux. Bien des personnes pour se soustraire à cet ennui se servent de colorants ; on ne saurait trop leur recommander d'en user avec la plus grande prudence : *toutes les teintures pileuses sont dangereuses*[1]. Elles contiennent des substances corrosives qui dessèchent et brûlent la tige des cheveux, et, chose plus grave, elles peuvent nuire à la santé générale en passant par absorption dans le courant de la circulation. Ce sont des sels d'argent, de plomb, de bismuth, de mercure, des acides nitrique, sulfurique, sulfhydrique, etc.

Il est donc infiniment plus sage de passer résolument aux cheveux gris lorsque le moment en est venu ; la seule concession que nous ferons à la coquetterie féminine, c'est de les poudrer à blanc, ce qui est d'un effet charmant.

Il est bon de couper de temps à autre l'extrémité des cheveux sur une longueur de 2 centimètres environ.

Malgré tous les soins, il arrive que le cuir chevelu devient malade ; ici, comme toujours, nous conseillons non une

1. Le henné seul fait exception, à condition qu'il soit bien du henné naturel, car il se vend sous le nom de henné une quantité de drogues dangereuses.

consultation chez le coiffeur, mais chez un médecin spécialiste des affections de la peau, qui pourra se rendre compte de la *cause* de la maladie, bien souvent d'ordre général, et y porter remède.

LES ÉPILATOIRES Enfin quelques personnes sont affectées de productions pileuses inopportunes : le meilleur moyen de s'en débarrasser rapidement et sans abîmer la peau, c'est de les frictionner matin et soir avec un tampon de coton hydrophile trempé dans de l'eau oxygénée. L'eau oxygénée commence par les décolorer et finit par les détruire.

LES MAINS La main est un outil admirable, elle est habile, elle est adroite, elle prend toutes les formes, elle se plie à tous les travaux ; la main crée nos ressources matérielles, exécute les ordres de l'esprit qui se sert d'elle plus encore que de la parole.

Pour remplir la multiplicité des tâches qui lui incombent, il fallait non un organe rigide, mais un organe formé de la réunion d'un grand nombre de petites pièces articulées les unes aux autres, pouvant se replier les unes sur les autres, s'étendre et s'allonger.

Cause de supériorité pour l'organe, cause de complication aussi pour son entretien. Il ne suffit, pour la nettoyer réellement, ni de la laver, ni de la savonner, il faut encore la *brosser* énergiquement durant quelques minutes. Apprendre aux enfants et aux ignorants *à se laver les mains,* leur donner l'habitude de les laver souvent et au moins au lever, au coucher et toujours avant les repas, c'est faire une bonne action physique et morale.

Manger avec des mains peu nettes, c'est introduire dans l'organisme une quantité d'ennemis qui, si le milieu leur convient, prolifient et deviennent une cause de maladie. En temps d'épidémies ou si l'on soigne des malades, la meilleure mesure prophylactique que l'on puisse prendre, c'est de se laver la figure et les mains, avant les repas,

avant le sommeil de la nuit. M. le Professeur Vincent, du Val-de-Grâce, membre de l'Académie de Médecine, a nettement déclaré que « *la fièvre typhoïde de contact est la maladie des mains sales* ».

Les mains propres indiquent aussi un véritable respect de soi-même et des autres. Se laver les mains aussi souvent qu'il est nécessaire pour qu'elles aient toujours un aspect bien net, se tailler les ongles, les avoir très propres, c'est pour l'humble ouvrier, c'est pour la modeste servante s'élever sur l'échelle sociale ; tandis que négliger ces soins élémentaires, étaler à la vue de tous des ongles en deuil, des mains souillées, c'est, quelle que soit la classe sociale à laquelle on appartienne, en sortir honteusement et descendre.

Les pâtes, les produits de parfumerie, les soins des manicures n'ont qu'une bien faible influence sur la forme de la main et sur sa véritable beauté, mais sont d'un bon rapport pour les parfumeurs.

Pour maintenir les mains en bon état, le plus simple est de les bien essuyer et de les laver de préférence à l'eau tiède. Les gerçures que l'hiver amène souvent avec lui seront soignées à la glycérine pure.

A PROPOS DES GANTS

Qu'il nous soit à ce propos permis de faire une remarque. Les *gants* dont nous recouvrons nos mains leur font comme une peau supplémentaire qu'on peut enlever à volonté, laver ou nettoyer. Aussi faut-il *sans hésiter* enlever les gants pour manger, que ce soit un gâteau dans une pâtisserie, ou à un goûter chez une amie.

LA TOILETTE INTIME

La toilette intime doit se faire très soigneusement tous les soirs au coucher, et aussi tous les matins au lever.

Dans les pays tempérés, l'eau employée pourra être à la température de l'appartement ; on peut lui ajouter quelques gouttes d'un vinaigre ou d'une solution antiseptique

quelconque ; mais il est de certains moments dans la vie des femmes où il leur faut prendre des précautions toutes particulières ; à ces époques, les lavages se feront à l'eau tiède.

C'est du jour où le bébé cesse de prendre un bain par jour qu'on l'*habitue* à la toilette intime du soir, et l'enfant la continuera tout naturellement lui-même, lorsqu'il sera devenu assez grand pour procéder seul à sa toilette ; bien plus, il souffrira si d'aventure une cause quelconque la supprime.

Dans les pensions, il serait absolument à désirer que chaque élève ait à sa disposition un bain de pied numéroté, personnel pour l'usage que nous venons de dire et pour de fréquents lavages des pieds.

LES PIEDS

Il semble en effet extraordinaire que l'on remette à huit jours le soin de laver la partie de notre corps qui se trouve le plus près du sol, et que les bas protègent insuffisamment de la poussière.

C'est tous les soirs, lorsque le repas n'est pas pris trop tard, qu'il faut se laver les pieds ; quand tout est organisé en conséquence, l'opération est rapide ; il n'est même pas absolument nécessaire de prendre de l'eau chaude. Kneipp indiquait d'ailleurs ce lavage à l'eau froide comme un excellent moyen d'endurcissement, comme aussi la meilleure manière d'avoir toujours les pieds chauds.

Tailler les ongles des pieds avec soin, c'est faciliter la marche ; mais il faut les tailler carrés, si l'on veut éviter les ongles incarnés qui font tant souffrir ceux qui en sont affligés. Cependant si les ongles s'incarnaient quand même, il faudrait saupoudrer l'ongle malade avec de l'alun calciné ou mieux encore consulter le médecin.

Quelques recettes.

Formule de l'*eau de Ninon* :

Eau de rose.	200 grammes
Glycérine pure.	50 —

Pour la rendre meilleure, y ajouter 5 grammes de borax que l'on fait dissoudre dans l'eau de rose avant d'y ajouter la glycérine.

Pommades pour les personnes qui ont les cheveux cassants :
1° Pommade de Dupuytren contre la chute des cheveux :

Moelle de bœuf.	150	grammes
Baume Nerval.	60	—
Huiles d'amandes douces.	41	—
Extrait alcoolique de cantharide.. . .	1	—
Alcool à 30°. . . . . , . .	4	—

2° Huile philocome du Dr Alphan :

Huile essentielle de genièvre. . . .	5	grammes
Huile de ricin.	20	—
Huile d'amandes douces.	20	—
Essence de violettes.		

Shampoing savonneux :

Couper du savon de Marseille en copeaux..	300	grammes
Ajouter du sous-carbonate de soude. . .	200	—
Eau filtrée.	700	—

Faire fondre à feu doux en remuant sans cesse. Lorsque la dissolution est complète, retirer du feu et laisser refroidir et ajouter 500 grammes d'alcool à 33°.

Remuer, aromatiser, filtrer ; selon que les cheveux sont plus ou moins gras, on opère avec l'alcool pur ou avec l'alcool coupé d'eau.

Cette préparation permet de sécher rapidement les cheveux.

Poudre dentifrice :

Poudre de charbon végétal porphyrisé. .	50	grammes
Poudre impalpable de quinquina gris. .	30	—
Carbonate de magnésie.	8	—

Mêler intimement et aromatiser avec quelques gouttes d'essence de menthe.

CHAPITRE III

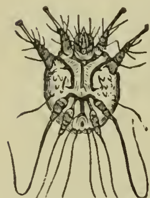
LA LUTTE CONTRE LES PARASITES

SOMMAIRE. — La gale, le rouget, les poux, les mouches, les puces, les moustiques.

Nous avons vu que l'intégrité des fonctions de la peau peut aussi être menacée par l'invasion de certains parasites qui, en déterminant des démangeaisons, excitent l'individu à se gratter. Une propreté parfaite est le moyen le meilleur de s'en préserver ; il faut cependant, lorsque pour une raison quelconque on subit une invasion de ce genre, savoir s'en débarrasser.

LA GALE La gale est un acarien, le sarcopte (*Sarcoptes scabiei*), qui creuse des *sillons* dans la peau pour y déposer ses œufs.

Endroits d'élection : Mains et pieds (dans les espaces interdigitaux), parties génitales, aisselles, sous les mamelles, fesses. Jamais à la tête.



Sarcopte de la gale (Grossi).

Symptômes : Démangeaisons violentes, surtout la nuit ; puis éruptions diverses qui ne sont en somme que des lésions de grattage.

Traitements : S'il y a très vive inflammation, faire précéder le traitement parasiticide par des bains émollients. Le traitement le plus employé est le traitement dit de Saint-Louis ou de la frotte : 1° friction générale assez rude, plus énergique aux endroits d'élection avec du savon

noir, pendant au moins vingt minutes ; 2° bain tiède d'une demi-heure, dans lequel les frictions seront continuées ; 3° à la sortie du bain, friction avec une pommade sulfuro-alcaline qui sera laissée en place pendant deux heures au moins ; 4° enfin bain de propreté.

Prophylaxie : La gale étant contagieuse non seulement par contact direct, mais aussi par objets contaminés (vêtements, draps de lit), désinfecter les objets suspects soit par le passage à l'étuve, soit, à défaut de celle-ci, par des vapeurs sulfureuses.

LE ROUGET Un autre acarien connu dans les campagnes sous le nom de rouget, aoutat, vendangeur (*Trombidium holosericeum*) est abondant dans les jachères, les groseilliers à maquereaux, les sureaux, les fanes des haricots, en général dans les jardins et dans les bois. Ces animaux remontent le long des jambes et s'accumulent au niveau des jarretières, du corset, de la ceinture, obstacles qui leur barrent le chemin.

Symptômes : Démangeaisons intolérables qui rappellent celles de la gale ; puis lésions de grattage.

Traitement : Lotions avec de la teinture de pyrèthre.

LES POUX varient selon la partie du corps sur laquelle ils élisent domicile. Ce sont surtout les poux de la chevelure qui sont les plus communs, et il est vraiment important de les faire disparaître le plus vite possible, car ils se multiplient d'une manière extraordinairement rapide.



Pou de tête (Grossi).

Pour cela, on lavera la tête et la chevelure à l'aide de vinaigre chaud. Le vinaigre dissout la *chitine,* substance insoluble dans l'eau qui colle les *lentes* (œufs de poux) aux cheveux. Puis on terminera par un bon lavage au savon.

On ne saurait trop mettre les mères en garde contre l'*onguent gris* qu'elles emploient un peu à tort et à travers, et qui, s'il a raison des poux, peut provoquer de véritables

empoisonnements ainsi que toutes les substances qui contiennent du mercure. C'est pour la même raison que la *liqueur de van Swieten* offre des inconvénients ; il peut en couler quelques gouttes dans les yeux, ce qui est à la fois très douloureux et très dangereux.

Pour les jeunes enfants, si de fréquents lavages à l'eau savonneuse et au vinaigre n'ont pas d'effet, le plus sage est de leur raser la tête : le remède est définitif et sans danger.

Le baume du Pérou, les pommades au naphtol, les bains sulfureux ont raison des poux du corps.

Désinfection des vêtements : L'étuve est sans action sur les lentes à cause de leur coque de chitine ; il faut donc porter plusieurs fois les vêtements à l'étuve pour que les « pédiculi » soient tués au fur et à mesure de leur éclosion.

LES MOUCHES Les mouches ne sont nombreuses que sur les tables mal nettoyées, souillées de débris alimentaires, ou dans le voisinage d'une écurie ; c'est des fosses d'aisance et des tas de fumier où elles déposent leurs œufs et où se développent leurs larves qu'elles s'envolent par milliers.

Pour tuer les œufs et les larves des mouches, on emploie l'*huile de schiste brute* qui se trouve un peu partout et coûte très bon marché. On mélange 2 litres d'huile de schiste (par mètre superficiel de la fosse) avec de l'eau (pour faciliter le mélange, ajouter de l'écorce de bois de Panama) ; on agite avec un morceau de bois et on verse le tout dans les cabinets d'aisance. On recouvre ainsi la fosse d'une couche d'huile qui tue toutes les larves et empêche tous les œufs d'éclore.

Pour les fumiers, cette huile peut être mélangée à de la terre, de la chaux, des phosphates et répandue à différentes époques, au printemps de préférence, sur les fumiers.

Quant aux insectes parfaits, ils sont détruits par les vapeurs de formol, ainsi que nous l'indiquons page 481.

LES PUCES C'est dans la poussière des planchers mal tenus, mal balayés que se multiplient les puces ;

elles se trouvent rarement dans les milieux bien tenus ; malheureusement comme les habitants des logis sales ne restent pas toujours chez eux[1], il peut arriver que l'on en « attrape » une ou plusieurs. Cela n'aurait pas grande importance, s'il n'était prouvé que *puces, punaises*, *cousins* et *mouches* sont bien les propagateurs d'un certain nombre de maladies plus ou moins terribles telles que la fièvre jaune, le paludisme, la tuberculose, la peste, etc.


Puce (Grossie).

En général, les téguments des insectes n'absorbent pas les antiseptiques ; pour qu'ils pénètrent dans l'organisme, il faut que les stigmates de l'insecte les laissent passer dans les trachées ; autrement l'animal reste indemne et peut vivre pendant longtemps encore. C'est ce qui explique comment il peut arriver que de plusieurs insectes placés dans une atmosphère irrespirable les uns meurent tandis que les autres se sauvent. Ils ne sont infailliblement tués que si on les oblige à respirer et on les y oblige en les forçant à se mouvoir (action mécanique du brossage, par exemple).

C'est pourquoi il faut combiner l'action des antiseptiques : acide sulfureux, benzine, chloroforme, formol, etc., à l'action mécanique de la brosse, du balai, de la « tapette » de la ménagère. C'est pour cette raison qu'un bon savonnage du parquet accompagné d'un énergique brossage sera le meilleur remède contre la pullulation des puces.


Moustique (Grossi).

LES MOUSTIQUES Quant aux moustiques, aux cousins, on peut s'en préserver en se servant de moustiquaires, palliatif provisoire que les gouvernements doivent compléter en desséchant les mares où ils pullulent, en assainissant les pays marécageux, en isolant les eaux stagnantes de l'atmosphère à l'aide d'une couche de pétrole ou de goudron.

1. Faits déjà indiqués à propos de l'entretien de l'appartement.

Les Américains après la conquête de l'île de Cuba sont parvenus en deux ans à débarrasser la Havane de la terrible fièvre jaune en faisant une guerre acharnée aux moustiques et aux eaux stagnantes.

Lorsque l'on a été piqué par un insecte quelconque, il faut laver la piqûre avec un peu d'ammoniaque étendu d'eau, ou un peu de formol.

CINQUIÈME PARTIE

NOTRE ALIMENTATION

CHAPITRE I

LA RATION ALIMENTAIRE

SOMMAIRE. — Il faut manger pour vivre. — Nos aliments. — Leur digestion et leur assimilation. — La ration alimentaire. — Évaluation de la ration en calories. — Utilité pour la maîtresse de maison de posséder de nettes indications scientifiques sur l'alimentation.

IL FAUT MANGER POUR VIVRE « Il faut manger pour vivre ! » s'écrie l'Harpagon de Molière ; nous avons complété son exclamation et nous disons : « Il faut manger pour vivre, et il faut régler notre alimentation *pour nous défendre de la maladie* et nous maintenir en état de santé. » Si les médicaments nous rendent parfois des services, l'aliment que chacun de nous *absorbe chaque jour* exerce sur notre état une action continue qui ne se borne pas à l'appareil digestif, mais s'étend à tous nos organes : reins, foie, système nerveux, etc. L'aliment ayant cette importance, il est sage de l'employer avec intelligence afin de ne pas tomber malade.

A qui incombera ce soin ? Tout naturellement à la femme, à la mère qui doit veiller à la bonne santé de tous ceux qui

l'entourent ; c'est elle qui adaptera l'alimentation à la nature, aux besoins des enfants qu'elle élève, du mari qu'elle aime, des vieux parents qu'elle est heureuse et fière d'avoir chez elle et de soigner.

Il ne suffit pas que la maîtresse de maison ait compris l'importance d'une alimentation rationnelle pour la santé et la robustesse des membres de sa famille, il faut encore qu'elle possède des données essentielles qui lui permettent de réaliser cette conception, qualitativement, quantitativement, et qu'elle apprenne aussi comment les conditions de vie : milieu, âge, travail, etc., les modifient. Cette étude qui relève surtout de la physiologie et de la chimie est une de celles qui serviront le mieux à l'application des connaissances scientifiques de nos jeunes filles.

NOS ALIMENTS

Pour réparer l'usure de son organisme, pour lui procurer la force, et la chaleur qui lui sont nécessaires, l'homme absorbe une certaine quantité de substances dont l'ensemble a été appelé *aliment*.

Malgré leur apparente diversité les aliments sont en général, au point de vue qui nous préoccupe, décomposables en *principes élémentaires*. Ces principes sont : les albumines, les hydrates de carbone (sucre, amidon), la graisse, les sels et l'eau ; ils sont tous indispensables à notre vie.

Il n'existe pas d'aliment qu'il ne soit possible de décomposer en ces éléments.

Exemples :

La viande	= surtout albumine + graisse + sels + eau.
Le lait	= albumine + graisse + hydrates de carbone + sels + eau.
Les œufs	= albumine + graisse + sels + eau.
Les légumes	= albumine végétale + hydrates de carbone et parfois graisse + sels + eau.
Les céréales	= albumine végétale + hydrates de carbone + sels + graisse + eau.
Les fruits	= parfois des hydrates de carbone + surtout des sels + eau.
Eau	= sels + eau.

Ainsi qu'il est facile de s'en rendre compte, quelques-unes de ces substances contiennent à la fois tous les principes alimentaires (certaines d'entre elles sont par cette raison nommées *aliments complets,* le lait, par exemple); d'autres ne contiennent que deux ou trois de ces principes.

L'*albumine* et les *sels* ont surtout pour objet d'entretenir ou d'augmenter (croissance) la machine humaine : ce sont des *aliments de constitution.*

Les *hydrates de carbone* (*sucre* et *amidon*), la *graisse* procurent à notre organisme de la force et de la chaleur : c'est pourquoi on les a appelés des *aliments de fonction* ou *calorigènes.*

Quant à l'*eau,* son rôle est multiple; elle n'entre pas seulement dans nos tissus, elle sert, en les dissolvant, de véritable véhicule aux substances nutritives que nous absorbons, et elle charrie vers l'extérieur, en les transportant jusqu'à nos émonctoires naturels, les déchets de toutes sortes qui sans elle encombreraient notre organisme.

Tous les règnes de la nature contribuent à notre alimentation ; dans chacun d'eux se trouvent surtout un ou plusieurs des principes alimentaires qui nous sont nécessaires :

Les *albumines* se trouvent à la fois dans le règne animal et dans le règne végétal; dans la viande, le lait (caséine), les œufs; les légumineuses (*légumine*); les céréales (*gluten*).

Les *hydrates de carbone* surtout dans les végétaux (l'*amidon* dans les légumineuses et les céréales; le *sucre* dans les fruits).

Les *graisses* peuvent être d'origine animale (crème, beurre, saindoux) ou d'origine végétale (huiles, palmitine, etc.).

Quant aux *sels,* nous les absorbons mêlés à nos aliments; nous ne prenons en nature que le chlorure de sodium. Les légumes en particulier contiennent de notables quantités de sels, surtout lorsqu'ils ont poussé dans des terrains non encore épuisés par de trop nombreuses, de trop intenses cultures.

L'*eau* se trouve dans tous nos aliments, même dans ceux qui paraissent les plus solides.

D'après Voit, un homme en perd chaque jour :

	AU REPOS	EN TRAVAILLANT
Par l'urine.	1 280g	1 200g
Par les selles.	80g	90g
Par la respiration, la transpiration.	830g	1 416g
Total. . . .	2 190g	2 700g

Mais il n'est pas nécessaire qu'il absorbe 2 000 à 3 000 grammes d'eau par jour pour rétablir l'équilibre de son organisme ; les calculs démontrent que les aliments lui fournissent environ les deux tiers de cette ration.

LEUR DIGESTION LEUR ASSIMILATION Pour que ces différents principes alimentaires soient utilisés par notre machine, il faut qu'ils soient devenus *assimilables,* c'est-à-dire que l'albumine se soit transformée en peptone, le sucre en glucose, l'amidon en glucose et que les graisses aient été émulsionnées.

Rappelons rapidement ce qui se passe à ce sujet sur le long trajet que l'aliment franchit du moment où il pénètre dans notre bouche jusqu'à l'instant où, ayant franchi les parois de l'intestin, il passe dans le sang.

Pour toute personne qui *mastique bien* ses aliments, la digestion commence dans la bouche par la saccharification des amidons. Cette saccharification est plus ou moins rapide, plus ou moins complète, selon la nature de l'amidon, sa cuisson, etc. ; elle se continue dans l'estomac, lorsque les amidons ont été bien imbibés de salive, et se termine dans l'intestin, sous l'influence du suc pancréatique. A ce moment, les amidons sont transformés en glucose.

Les albumines ne commencent leur transformation en peptones que dans l'estomac, elles la continuent dans l'intestin sous l'influence du suc pancréatique. C'est lui aussi qui achève l'émulsion des *graisses* commencée dans l'intestin grêle par la bile. Quant au *sucre,* c'est le suc intestinal qui le transforme en glycose.

En réalité, à ce moment là ni le sucre, ni l'amidon, ni les albumines ne sont encore directement assimilables. Dans son ouvrage sur l'*Alimentation et les Régimes,* le Professeur Gautier écrit qu'arrivé dans le foie, la glucose est transformée en glycogène et que « c'est seulement après ces multiples transformations qu'on peut dire que la saccharose primitive a été assimilée. Il en est de même de la matière albuminoïde végétale ou animale, lorsqu'elle a été changée dans l'intestin en peptones et même, partiellement, en acides amidés résorbables par les villosités intestinales, ces peptones et ces amides ne sont pas encore aptes à nourrir nos cellules » ; en traversant la membrane intestinale, elles seront modifiées encore dans ses parois, dans les ganglions lymphatiques du mésentère, dans le foie et finalement dans chaque cellule.

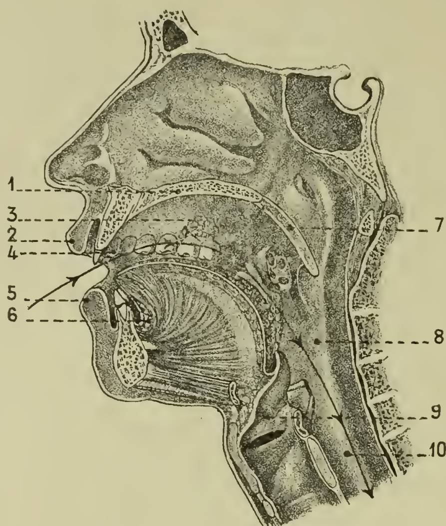
« Dans le tube digestif et ses annexes, il se fait donc une modification des substances alimentaires primitives, une demi-assimilation qu'on regarderait, bien à tort, comme une simple liquéfaction de l'aliment destiné à permettre son passage dans le sang. Si ce travail intestinal préliminaire n'est pas accompli, l'assimilation définitive ne peut se faire. »

L'origine des substances alimentaires et leur préparation culinaire déterminent une assimilation plus ou moins rapide et facile. C'est ce qui nous explique pourquoi quelques médecins se sont préoccupés de formuler les règles d'une cuisine nouvelle et rationnelle pour les malades [1].

LA RATION ALIMENTAIRE

Nous savons quels principes alimentaires entrent dans l'alimentation de l'homme ; il s'agit maintenant de savoir déterminer dans quelles proportions il doit les absorber pour se bien porter et pour bien équilibrer sa dépense, c'est-à-dire quelle est sa *ration alimentaire*.

1. A. Moll-Weiss : *La Cuisine rationnelle des Malades et des bien Portants*, Doin, édit.



1, palais osseux. — 2, lèvre supérieure. — 3, glande salivaire. — 4, dents. — 5, lèvre inférieure. — 6, glande salivaire. — 7, voile du palais. — 8, pharynx. — 9, larynx. — 10, œsophage.

(*La ligne avec flèches indique le trajet du bol alimentaire.*)

Dents = mastication.

Glandes = insalivation.

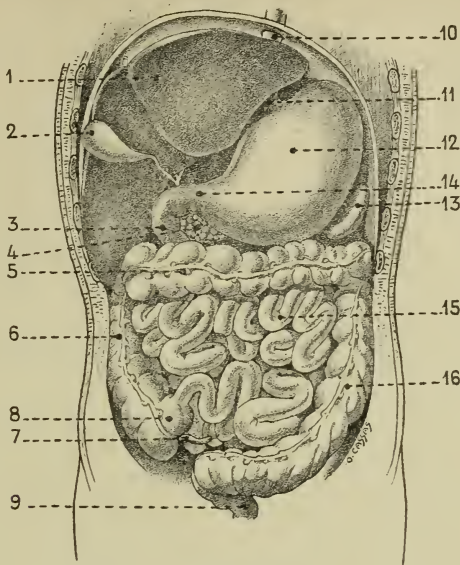
Langue, lèvres, joues = formation du bol alimentaire.

Pharynx, œsophage = déglutition.



D'après Armand Gautier, la ration alimentaire de l'adulte au repos relatif, n'absorbant que la proportion d'albuminoïdes *indispensables*, devra contenir au moins :

Albuminoïdes.	78g	par jour
Graisses.	50g	—
Hydrates de carbone. . .	488g	—



1, foie. — 2, vésicule biliaire. — 3, duodénum. — 4, pancréas. — 5, côlon transverse. — 6, côlon ascendant. — 7, appendice. — 8, cæcum. — 9, rectum. — 10, œsophage. — 11, cardia. — 12, estomac. — 13, rate. — 14, pylore. — 15, intestin grêle. — 16, côlon ascendant.

I. — **Estomac** = digestion stomacale.

Acide chlorhydrique, pepsine, présure = transformation des matières albuminoïdes.

II. — **Duodénum** = pancréas, suc pancréatique =

ferments digestifs:
- amylase, maltase } transformation des aliments hydrocarbonés en sucre assimilable.
- lipase | émulsion et saponification des graisses.
- trypsine | transformation des matières albuminoïdes.

foie, bile:
- renforce l'action du suc pancréatique.
- émulsionne les graisses.
- rôle antiseptique : empêche la putréfaction.
- rôle excrémentiel.

III. — **Intestin grêle** = complète l'action du suc pancréatique et de la bile. Absorption.
mouvements péristaltiques = rôle excrémentiel.
valvule iléo-cæcale = empêche le reflux des résidus.

Le Professeur Rübner[1] donne les proportions suivantes par jour :

	AU REPOS	TRAVAIL LÉGER	TRAVAIL MOYEN
	—	—	—
Albumine. . . .	79	96	186
Graisse.	34	41	50
Hydrates de carbone.	322	309	461

Le Dr Pascault :

Albumine.	60 à 80 grammes
Graisse.	30 à 40 grammes
Hydrates de carbone. . .	300 à 500 grammes

Le Dr Maurel indique ainsi la ration alimentaire par kilogramme du corps humain :

Albumine.	1g,50	au maximum.
Corps gras.	1g	—
Alcool[2].	1cm3	
Hydrates de carbone. . .	4g,50	—

D'où l'on peut déduire que nos savants des différentes écoles sont bien près de s'entendre.

ÉVALUATION DE LA RATION EN CALORIES. Une question se pose naturellement à l'esprit de la ménagère, c'est de savoir si l'un des principes alimentaires ne pourrait au besoin remplacer l'autre, par exemple, si une quantité de pain plus considérable ne pourrait tenir lieu d'une quantité moindre de beurre.

A première vue, cela lui semble possible — car c'est ce

1. Voir *Le Conseiller de la Famille*, no de février 1908.

2. D'après les travaux les plus récents de nos hygiénistes les plus distingués une bouteille de vin de 73 centilitres à 11°, contenant par conséquent 80 centimètres cubes d'alcool, est la ration maximum d'alcool qu'il est permis de tolérer pour un homme travaillant manuellement au grand air. — Il est bien entendu que cet alcool ne doit être pris que sous forme de vin, de cidre, de poiré, pour tout résumer en un seul mot : de boisson fermentée.

qui arrive dans la pratique journalière — si la quantité de force donnée par la substitution est équivalente ; et, en effet, il existe un certain nombre d'aliments appelés *isodynames* qui peuvent se substituer les uns aux autres parce qu'ils donnent la même quantité de chaleur. On évalue cette chaleur en *calories*[1].

D'après Rübner :

1 gramme d'albumine produit. . .	4,2 calories.
1 gramme de graisse.	9,4 —
1 gramme d'hydrate de carbone. . .	4,1 — [2]

Il semble donc qu'un gramme de graisse équivaut à peu près à 2 grammes d'albumine, ou à 2 grammes d'hydrates de carbone et cela est vrai en réalité avec une seule restriction relative à l'albumine ; c'est qu'on ne peut en remplacer ainsi qu'une partie : il nous faut en effet au moins un *minimum d'albumine*[3] quelle que soit son origine. L'albumine n'a pas dans l'économie humaine la même fonction que les hydrates de carbone et les graisses. Ces principes ne peuvent donc entièrement la remplacer. Il est de même très difficile, et pratiquement impossible, de remplacer tous les principes alimentaires gras ou hydrocarbonés par des albuminoïdes. Enfin, s'il est vrai que les graisses peuvent pour ainsi dire se substituer complètement aux hydrates de carbone, « il est juste cependant de remarquer que ces dernières substances protègent l'albumine des tissus contre la désassimilation d'une façon bien plus puissante qu'une même quantité de graisse » (A. Gautier).

En tous cas, il faut procéder avec intelligence et bon sens, et se rendre bien compte que les substitutions alimentaires

1. Le calorie est la quantité de chaleur nécessaire pour élever de 1 degré la température de 1 kilogramme d'eau.

2. Dans nos calculs nous compterons simplement 4 calories pour l'albumine et les hydrates de carbone, 9 calories pour les corps gras.

3. Voir le travail du Dr Rübner : *Die Frage des kleinsten Eiweisbedarf des Menschen.* Le Dr Rübner dans ses derniers travaux indique 30 à 35 grammes par jour.

ne pourront jamais avoir lieu que d'une manière rationnelle et restreinte.

D'après ces données, la ration alimentaire telle que l'établit M. le Pr Gautier vaut en calories :

Albumine.	78g par jour	78 × 4,2 =	328 cs
Graisses.	50g —	50 × 9,4 =	465
Hydrates de carbone. .	488g	488 × 4,1 =	2007
		Total. .	2800 cs

Dans la pratique, on multiplie les grammes d'albumine et d'hydrates de carbone par 4, les grammes de graisse par 9.

Pour qu'il soit possible de calculer en calories la valeur des différentes substances que nous consommons habituellement, nous reproduisons à la fin de ce travail[1], d'après les travaux d'Alquier, la composition des principaux aliments en albumines, hydrates de carbone et graisse.

Note. — Ajoutons encore que d'après le Dr Rübner 5,5 pour 100 des principes que nous absorbons passent en moyenne dans les déchets et sont par conséquent à soustraire de la valeur totale de notre alimentation.

UTILITÉ POUR LA MAITRESSE DE MAISON DE POSSÉDER DE NETTES INDICATIONS SCIENTIFIQUES SUR L'ALIMENTATION

Peut-être s'étonnera-t-on de nous voir insister ici sur ces différentes données scientifiques; les circonstances si diverses dans lesquelles peuvent se trouver les ménagères nous y obligent. Elles ne sont pas toujours, en effet, entourées de personnes bien portantes ou adultes, la plupart doivent élever des enfants et soigner des malades ; il faut donc qu'elles sachent modifier les menus selon les indications de l'hygiène ou de la médecine sans jamais perdre de vue le but même de l'alimentation qui doit être suffisante pour réparer les pertes, sans être jamais assez abondante pour provoquer l'engraissement.

1. Voir ce tableau à la fin du volume, page 487.

Savoir évaluer en calories les mets qu'elles offrent à leur entourage ne veut pas dire que pour chaque repas elles pèseront les rations des différents membres de la famille, les décomposeront exactement en leurs éléments et en établiront la valeur calorique, mais simplement, que, pour commencer, elles se rendront compte de la valeur *approximative* des principaux mets qui paraissent sur la table familiale afin de les dispenser avec intelligence. Nous ajoutons que la *qualité* de l'aliment, c'est-à-dire sa composition, a pour elles plus d'intérêt que la *quantité* exacte qu'il en faut distribuer, cette quantité étant presque toujours soumise à un certain nombre d'aléas tels que l'appétit, le coefficient individuel, etc...

Seule, une mauvaise ménagère établira ses menus de la journée sans se préoccuper de ne pas surcharger tel repas de substances albuminoïdes, alors que tel autre est trop riche en substances grasses et indigestes ; seule, la mauvaise ménagère oubliera d'établir une sorte d'harmonie compensatrice entre les différents repas d'une même journée, diminuant l'apport excessif d'un aliment trop largement représenté au déjeuner, par son omission presque complète au dîner. Or ce sont là des équilibres qu'elle ne peut réaliser que si on l'a rendue attentive[1], d'une part à la composition de nos principaux aliments, d'autre part à la teneur d'une ration alimentaire idéale. Quelle jeune femme peut deviner que servir un poisson, un plat de lentilles et un gigot de présalé au même repas, c'est servir un menu trop riche en albumine, puisqu'aux albuminoïdes du poisson et de la viande vient s'ajouter la légumine des lentilles qui n'est qu'une forme végétale de l'albumine? Ce sont des notions essentielles qu'il faut apprendre d'abord pour les appliquer ensuite ; et l'on pourrait multiplier ces exemples à l'infini en les rendant plus frappants encore par l'importance plus grande que leur donne la maladie ou la convalescence.

1. Cette erreur se commet aussi dans les collectivités ; c'est ainsi que, sur un menu militaire, nous relevons pour le repas du soir : Bœuf bourguignon, haricots rouges au vin, gruyère.

CHAPITRE II

CE QUI MODIFIE LA RATION ALIMENTAIRE

SOMMAIRE. — I. *La nature des aliments :* leur digestibilité, leur préparation, leur variété, leur température.

II. *La nature de l'individu :* l'âge, la constitution, le tempérament, le travail.

III. *Le milieu :* le climat, la race et l'éducation.

La ration alimentaire moyenne pour nos pays tempérés, est loin d'être immuable, elle se modifie :

D'après la nature des aliments ;

D'après la nature de l'individu ;

D'après le milieu dans lequel il vit.

*
* *

LA NATURE DES ALIMENTS

1° DE LA DIGESTIBILITÉ. — Les aliments ont été classés en aliments *lourds*, c'est-à-dire difficiles à digérer, et en aliments *légers* ou de digestibilité facile.

M. le Dr Maurice de Fleury, dans son intéressant ouvrage : *Le Corps et l'Ame de l'Enfant*[1], range dans la première catégorie : la mie de pain et les potages à la mie de pain, les sauces, les conserves alimentaires, les mets épicés, le gibier faisandé, les poissons gras, les crustacés, les huîtres et les coquillages, les crudités, les aliments acides, les aliments gras, les fritures, les pommes de terre frites, la charcuterie, les asperges, toutes les variétés de choux, les haricots secs, les sucreries, les fruits crus, certains fromages, etc., etc.

1. Librairie Armand Colin.

Il recommande au contraire : le pain grillé froid ou la croûte de pain rassis, les œufs (sauf les œufs durs), le maigre de jambon d'York et de Westphalie, les poissons légers (soles et merlans) grillés ou bouillis, les viandes blanches et rouges grillées et rôties. Les haricots verts très tendres, les artichauts, les purées de pommes de terre, de lentilles, de petits pois, de pois secs, les compotes peu sucrées, les crèmes cuites, le gruyère et le chester.

Est-ce à dire que pour tous les hommes cette double énumération sera exacte ? Évidemment non ; le coefficient personnel corrige bien souvent ces données, ce sont simplement là des indications généralement vraies et qu'il est sage d'observer lorsqu'on ne possède pas de données plus particulières sur les individus que l'on alimente.

2° De la préparation. — La préparation de l'aliment contribue d'ailleurs dans une large mesure à modifier sa digestibilité. En affirmant que la digestion commence à la cuisine, Brillat-Savarin ne se trompait pas ; un plat bien préparé nous dispose bien : l'eau — c'est-à-dire la salive — nous en vient à la bouche, et le suc gastrique nous en vient aussi à l'estomac ; cette sécrétion abondante facilite dans une large mesure la digestion et par suite l'absorption de l'aliment. Le mets est-il au contraire mal préparé, enrobé de trop de graisse, l'action des sucs digestifs est retardée, souvent même empêchée ; l'aliment par définition le plus léger devient un aliment lourd. C'est encore une raison en faveur de l'éducation ménagère de la femme : sachant faire la cuisine, elle saura diriger ses aides, éviter les préparations indigestes et mal faites et introduire dans les menus de la famille de la variété.

3° La variété dans l'alimentation excite l'appétit[1] et par contre-coup la sécrétion gastrique. Il est intéressant de citer à ce propos ce que Spencer écrivait il y a plus d'un demi-siècle et qui est vrai aujourd'hui encore : « La satiété produite par un mets souvent présenté et le plaisir causé par l'apparition d'un

1. Pawlow : *Le Travail des Glandes digestives.*

mets auquel le palais est resté longtemps étranger ne sont pas des faits sans signification comme bien des gens le supposent légèrement ; ce sont des excitations de la nature à varier le régime alimentaire. C'est un fait établi par de nombreuses expériences qu'il n'y a presque pas un seul aliment, même de premier ordre, qui fournisse en proportion suffisante ou convenable tous les éléments nécessaires aux fonctions normales de la vie : d'où il suit que le changement de nourriture est désirable pour arriver à établir la proportion voulue entre les divers éléments. C'est un autre point bien connu des physiologistes que le plaisir causé par la dégustation de certains aliments préférés est un stimulant nerveux qui, activant les battements du cœur et en chassant le sang avec plus de force, aide à la digestion. »

4° La consistance des aliments et la *manière* dont l'individu *les mastique* importent aussi au plus haut point. En effet, on ne saurait trop insister sur la nécessité d'une mastication bien complète. Si la digestion commence à la cuisine, elle se continue dans la bouche où une trituration bien faite ne permet pas seulement l'immédiate et complète imbibition de l'aliment par la salive, mais encore plus tard, dans l'estomac et dans l'intestin, l'action efficace du suc gastrique et des sucs intestinaux. En ne mastiquant pas suffisamment, nous empêchons toutes les parties de l'aliment de subir l'action des sucs digestifs, il traverse l'organisme en matière inerte, qui fatigue et irrite inutilement le tube digestif. C'est pour cette raison que les jeunes enfants et les personnes qui n'ont pas de dents ou qui n'en ont plus beaucoup, s'alimenteront surtout de mets liquides ou peu consistants.

5° La température des aliments n'est pas non plus indifférente. En effet, c'est vers 50° que les ferments solubles qui contribuent à leur digestion ont le plus d'activité ; il sera donc bon que nos aliments soient chauds, c'est-à-dire que leur température dépasse de 10 à 15° la température de notre propre corps ; mais il ne faudra pas qu'ils soient *trop chauds,* car, vers 60 ou 65°, l'activité des ferments s'atténue

pour disparaître complètement vers 75°. A cette température trop élevée, on se brûlerait d'ailleurs, et l'on brûlerait les muqueuses qui tapissent l'appareil digestif. Manger trop chaud est donc encore plus mauvais que de manger trop froid et cela pour d'autres raisons encore. Les aliments qui sont trop chauds sont trop rapidement déglutis, on ne peut les mastiquer assez, ils compromettent l'émail de nos dents. Il existe cependant des paysans qui mangent leur soupe entre 60 et 70° et des femmes qui boivent le café et le thé à des températures si élevées qu'on à peine à y croire.

LA NATURE DE L'INDIVIDU

1° L'âge. — Il faut proportionnellement plus de nourriture à l'enfant qu'à l'homme à cause de la plus grande déperdition de calories que lui occasionne sa surface proportionnellement plus grande ; il lui en faut davantage aussi parce qu'il grandit ; sa ration alimentaire d'entretien et d'action doit donc se compléter d'une ration de croissance. Le vieillard, au contraire, qui agit peu, qui dépense peu, n'a guère besoin que d'une ration d'entretien.

2° La constitution et le tempérament de l'individu modifient également la ration non comme quantité mais comme qualité. Un lymphatique et un nerveux, un anémique et un rhumatisant ne sauraient être alimentés de la même manière.

3° Le travail, nous l'avons déjà dit, est, dans l'évaluation de la ration, le facteur le plus important. Qu'est-ce en effet que le travail ? C'est la transformation d'une certaine quantité de chaleur en force. Il faut donc produire un excès de chaleur pour produire de la force, et, pour que cette chaleur soit produite, il faut que la digestion devienne plus active et que l'apport soit plus important ; nous parlons bien entendu ici de travail physique, car on n'a pu encore mesurer la valeur du travail intellectuel en calories ; il semble jusqu'à présent qu'il n'élève en rien la dépense.

Enfin le *sexe* exerce aussi son influence, puisque, à poids égal, les hommes mangent plus que les femmes.

LE MILIEU

1° Le climat. — Quel que soit le climat habité par l'homme, l'usure de ses tissus est à peu près la même et la partie de la ration qui sert à leur reconstitution ne varie guère ; il n'en est pas de même pour celle qui sert à entretenir la chaleur vitale. Selon la latitude sous laquelle il habite, l'homme perd plus ou moins de chaleur et a, par conséquent, besoin d'un apport plus ou moins grand d'hydrates de carbone et de graisses. Aussi, à mesure que nous nous avançons davantage vers le Nord, voyons-nous les féculents, et surtout les corps gras, prendre une place plus importante dans l'alimentation populaire ; les Esquimaux offrent couramment à leurs invités un verre d'huile de phoque.

2° La race et l'éducation jouent aussi un rôle dans la composition de la ration ; l'Irlandais habitué à sa journalière ration de 5 à 6 livres de pommes de terre, même si on lui offrait un menu plus riche en calories, ne se sentirait pas rassasié si le volume de ce repas inaccoutumé n'était l'équivalent de celui qu'il absorbe d'ordinaire.

En résumé donc, la ration alimentaire n'a absolument rien d'uniforme ; elle se modifie suivant la nature des aliments, selon les individus et selon les milieux ; il faut savoir l'adapter à ces différentes circonstances. Trop réduite, elle est une cause certaine de « misère physiologique » ; trop riche, elle est l'origine de troubles de la nutrition.

Remarquons aussi qu'il est admis actuellement qu'un homme est bien proportionné lorsqu'il pèse autant de kilogrammes environ qu'il mesure de centimètres en plus d'un mètre.

Un homme qui mesure 1^{m},67, devra peser 67 kilogrammes environ.

(Voir le tableau VII : *Tailles et poids moyens*, page 497.)

CHAPITRE III

TABLEAUX RÉCAPITULATIFS

Sommaire. — Types de rations alimentaires pour adultes calculés sur des aliments nets. — Exemple de ration de sédentarité bien composée et valant environ 2 000 calories. — Les déchets. — Le poids de l'aliment est modifié par la cuisson.

La ration de sédentarité[1] est généralement évaluée par 1 800 à 2 200 calories ; elle est plus forte chez l'homme que chez la femme, et en hiver qu'en été.

Ration de travail modéré : 3 000 calories.

Ration de travail fort et fatigant : 4 000 calories.

Ces rations — notamment la ration de sédentarité — sont inférieures à celles de la plupart des classiques : peut-être l'erreur de ces auteurs a-t-elle été de baser les calculs sur l'alimentation spontanément adoptée par des sujets ou des agglomérations d'individus en bonne santé, ou supposés tels.

On peut vivre, travailler, et se bien porter avec moins de nourriture : il suffit, pour cela, de choisir judicieusement ses aliments et *de les mastiquer avec le plus grand soin*.

Ce sont surtout les personnes de profession sédentaire qui auront avantage à diminuer progressivement leur alimentation habituelle, quitte à y revenir si elles s'amaigrissaient ou s'affaiblissaient de manière persistante.

1. Tous ces calculs sont faits pour un adulte pesant de 60 à 70 kilogrammes.

Types de rations alimentaires pour adultes calculées sur des aliments nets.

(Sans les déchets qu'on en sépare à la cuisine en les préparant ou à table en les mangeant.)

PRINCIPES ALIMENTAIRES	PAR KILOGRAMME du POIDS DU CORPS	POUR UN ADULTE DE POIDS MOYEN [1]
Albumines [2]. . . .	1g environ	*60 à 80 grammes*
Hydrates de carbone — Amidon.	2g au plus	*300 grammes au moins*
Hydrates de carbone — Sucre. .	3 à 4g	*400 grammes au plus* sur lesquels 100 à 130 grammes de sucre [3]
Graisses.	0g,50 au moins	*30 à 40 grammes*
Boissons : Eau [4]. . .	«	*2 verres par repas*

En somme : 1 d'albumine (*aliment de réparation des tissus*) pour 6 d'hydrates de carbone ou de graisses (*aliments de travail musculaire et de calorification*).

Cette ration n'est applicable qu'aux personnes ayant *une profession sédentaire,* qui n'exige que peu de dépenses physiques (employés de bureau, couturières, etc.).

L'augmenter de moitié environ, si on se livre à un travail musculaire modéré.

La doubler, si le travail musculaire est fatigant [5].

1. Si l'adulte pèse plus de 60 à 70 kilogrammes, il doit manger davantage, à moins que son poids ne soit dû à une surcharge graisseuse.

2. Albumine contenue dans le lait, le pain, les œufs... *et la viande, celle-ci devant entrer dans le régime à raison de 1g, ou 1g,50 par kilogramme du poids du corps et par jour,* et de préférence au repas de midi avec une garniture de légumes.

3. Sucre contenu dans le lait, les entremets, le chocolat, les fruits, etc., ou pris en nature dans le lait et le café.

4. L'eau peut être remplacée par des boissons alcooliques (vin, cidre, bière), mais il n'y a aucun avantage. En tous cas, *ne pas prendre un demi-litre de vin par 24 heures.*

5. Ces augmentations doivent porter principalement sur les graisses (*l'aliment le plus nourrissant*), puis sur l'amidon et le sucre (*les aliments les moins chers, avec les graisses*), très peu sur les albumines et le vin (*les aliments les plus chers et les moins nourrissants*). Les aliments les plus avantageux au point de vue pécuniaire sont le pain et les légumes secs, puis le sucre, le saindoux... (Alquier).

Exemple de ration de sédentarité bien composée et valant environ 2 000 calories.

(Les poids correspondent aux aliments pesés crus et sans déchets.)

		Albumines	Sucres	Amidons	Graisses
		g.	g.	g.	g.
Pain.	300 g.	22	«	170	2
Lait.	300 g.	19	15	«	11
Viande.	100 g.	18	«	«	8
Légumes frais. . . .	300 g.	6	«	20	«
Riz ou macaroni. . .	40 g.	4	«	30	«
ou pommes de terre.	150 g.	«	«	«	«
Fruits frais. . . .	200 g.	2	25	«	«
Confitures.	60 g.	«	30	«	«
Sucre.	30 g.	«	30	«	«
Potage épais. . . .	300 g.	6	«	25	«
Graisse d'assaisonnement.	25 g.	«	«	«	25
Totaux.		68	100	245	46
			345 grammes d'hydrates de carbone		

En ajoutant à cette ration un demi-litre de vin, elle dépasse 2 500 calories. Elle peut se réaliser ainsi dans la vie pratique :

Le matin : Lait sucré ou café au lait, 300 g. Pain, 100 g.

A midi : 1° trois ou quatre grandes cuillerées de riz, macaroni, pommes de terre ou autre farineux ;

2° Viande[1], 100 g., et trois grandes cuillerées de légumes frais (ou viande en ragoût, très économique) ;

3° Fruits, 200 g. Pain, 100 g. Boissons, deux verres. Café sucré[2].

1. On voit que le Dr Pascault ne prévoit en général de la viande qu'au repas de midi.

2. Le café est une concession aux habitudes ; il n'est pas indispensable, loin de là.

Le soir : 1° Une bonne assiettée de potage épais, varié ; 2° trois grandes cuillerées de légumes frais ou salade ; 3° trois ou quatre petites cuillerées de confitures ou fromage. Pain, 100 g. Boissons, deux verres.

LES DÉCHETS La plupart des physiologistes évaluent la ration, tous déchets mis de côtés ; il est donc intéressant pour la ménagère de connaître ce que les différentes viandes, les différents légumes donnent comme moyenne de déchets, afin d'établir le prix vrai de la ration en même temps que sa valeur alimentaire réelle (Voir d'après Alquier et pour les principales substances alimentaires, les tableaux de ces déchets à la page 495).

LE POIDS DE L'ALIMENT EST MODIFIÉ PAR LA CUISSON Remarquons encore que le poids de l'aliment cuit ne saurait être le même que celui de l'aliment cru. Alors que les viandes deviennent moins lourdes [1], parce qu'elles perdent de l'eau, des sels, etc., d'autres substances, telles les légumineuses (légumes secs) augmentent jusqu'à quadrupler leur poids. Lorsque dans les quartiers populaires les crémiers, restaurateurs et autres vendent ces légumes *cuits* au même prix que les légumes crus, il ne faut pas croire, ainsi que quelques-uns semblent vouloir le suggérer, qu'ils ont rendu un service aux ouvriers, mais bien qu'ils ont fait une excellente affaire.

1. Voici d'après les notes envoyées aux économes de nos lycées quelles seront les pertes moyennes subies :

Les côtelettes diminueraient de.	35	pour 100
Le poulet	—	44	—
Le bouilli	—	45	—
Le bœuf en sauce	—	46	—
Le veau rôti	—	48	—
Le gigot, le bœuf rôti diminueraient de	. .	49	—
Le porc	— . .	50	—

CHAPITRE IV

REPAS ET MENUS

Sommaire. — Nos repas et leur importance relative. — Les conditions d'alentour. — Nos coutumes gastronomiques justifiées par la science. — Nos menus. — Habitudes locales.

NOS REPAS
LEUR IMPORTANCE RELATIVE

L'homme civilisé ne consomme pas toute sa ration journalière en une seule fois, il la divise en plusieurs parts qu'il absorbe à intervalles plus ou moins espacés, *aux repas*. La masse alimentaire qui représente notre ration pèse environ 1 500 à 1 800 grammes alors que la quantité d'aliments nécessaire pour provoquer chez nous la satiété ne dépasse pas 7 à 800 grammes. Aussi sa division s'est-elle naturellement établie ; partout ou presque partout l'homme fait trois repas par jour ; le matin au lever, vers le milieu du jour et le soir. Les enfants et les personnes qui fournissent un rude travail manuel ajoutent à ces trois repas principaux une ou deux collations.

Tel est le fait généralisé ; il reste à établir quelle sera l'importance relative des différents repas et l'ordre des mets qui les composeront.

Dans notre pays, c'est le premier repas qui est le plus réduit, c'est à peine s'il représente le sixième de la ration ; l'importance du repas de midi et du repas du soir varie selon la classe de la société : chez les travailleurs manuels, le repas de midi représente les trois sixièmes de la ration, le repas du soir les deux sixièmes (il convient de diminuer ces moyennes des collations de 10 heures et de 4 heures) : c'est

généralement l'inverse qui se pratique pour les travailleurs de la pensée.

Quelques pédagogues-hygiénistes, en tête desquels se place le Dr Maurice de Fleury[6], s'élèvent fortement contre la frugalité du petit déjeuner surtout lorsqu'il s'agit d'enfants et d'adolescents.

En effet, les enfants se couchent de bonne heure, leur alimentation du soir est par conséquent légère et ne laisse aucun excédent capable de compléter la ration insuffisante du matin ; mieux vaudrait renverser les proportions et leur donner le matin une ration équivalente au moins aux deux sixièmes de la ration totale. Au traditionnel café au lait et pain, ou lait sucré et pain beurré, il serait excellent d'ajouter une bonne tartine de confitures ou un œuf frais. Ainsi la dernière heure de classe de la matinée ne serait pas perdue, l'enfant suffisamment sustenté en profiterait comme des autres.

Pour les adultes qui mangent très peu le soir, la même indication est applicable. Il est évident d'ailleurs que l'importance de chacun des repas dépend de la nature des occupations qui doivent le suivre : repas léger le soir pour ceux qui se couchent de bonne heure, repas léger à midi pour ceux qui n'ont que peu d'instants à consacrer à leur réfection et qui immédiatement après avoir mangé se remettent à un travail assis.

L'importance relative des différents repas étant décidée, il faut que la maîtresse de maison ne néglige aucune « des conditions d'alentour », qui concourent à les faire accepter avec plaisir et à faire manger de bon appétit. Il faut aussi qu'elle se préoccupe d'une intelligente composition des menus.

LES CONDITIONS D'ALENTOUR Nous avons appelé ainsi[2] l'*exactitude* si nécessaire des heures des repas, *le milieu propre et accueillant :* table cou-

1. *Le Corps et l'Ame de l'Enfant*. Librairie Armand Colin.
2. Premier Congrès international de l'Alimentation, Paris, 1906.

verte d'une nappe bien blanche, de vaisselle bien nette, un air pur, une atmosphère agréable, le moins de bruit possible, un éclairage suffisant, des commensaux aussi engageants que le milieu, au visage, aux mains, aux vêtements bien propres. Enfin, et surtout, une ambiance morale douce, apaisante, dont on écartera les disputes, voire même les discussions trop vives ; seule, une conversation facile, souriante, sera tolérée.

L'indiscutable utilité de tout « cet ensemble » harmonieux pour la bonne assimilation de l'aliment n'est plus à démontrer.

Les différentes sécrétions de l'appareil digestif ont, nous le savons déjà, une importance énorme ; si elles se font mal ou si elles ne se font pas, les aliments se digèrent lentement, stationnent dans l'estomac et peuvent même commencer à y entrer en fermentation, phénomène qui ne saurait être avantageux pour l'organisme ; il est donc naturel de nous demander s'il n'y aurait aucun moyen d'influencer cette production de sucs digestifs et surtout celle du plus important, du suc gastrique.

Voyons d'abord quelles causes en déterminent la sécrétion. Jusqu'à ces temps derniers, les physiologistes prétendaient que la sécrétion gastrique était due à l'action mécanique des aliments sur les parois stomacales et aussi, pour une faible part, à certains effets chimiques ; s'il en est ainsi, on ne voit plus très bien à quoi peut servir la préparation de plats plus ou moins succulents ; il suffit que l'estomac reçoive la ration nécessaire d'aliments et notre cuisine française, si universellement réputée, n'a plus d'autre raison d'être que notre gourmandise.

Cependant qui de nous ne connaît l'expression : *l'eau vous en vient à la bouche*, et ne sait qu'en réalité le fait indiqué par l'expression se réalise lorsque l'on se trouve en face d'un plat appétissant, sans qu'on ait mangé du plat en question, simplement par un effet *psychique* ? Cette eau, c'est de la salive sécrétée par les glandes salivaires.

Un savant russe, le professeur Pawlow[1], se demanda si

1. *Le Travail des Glandes digestives*, par le professeur Pawlow, traduit du russe par MM. Pachon et Sabrazès, Masson, édit.

le fait observé pour les glandes salivaires ne se réalisait pas aussi pour les glandes gastriques. Il eut l'idée de donner à des chiens munis d'une fistule stomacale qui lui permettait de recueillir le suc gastrique, des repas « fictifs ».

Des repas « fictifs » ! Voici comment procède le savant : il sectionne l'œsophage des chiens au cou, et fixe les deux extrémités du conduit séparées l'une de l'autre dans l'angle de la plaie opératoire par la cicatrice, de telle manière que, toute communication étant interrompue, les aliments pris par l'animal ne passent pas de la bouche dans l'estomac, mais de la bouche à l'extérieur. Le chien mange, d'où repas ; mais ce qu'il mange ne sert pas à l'alimenter, d'où repas fictif. Or cinq minutes après un repas de ce genre, Pawlow recueille le suc gastrique qui perle le long des parois stomacales, et chose remarquable, il en recueille d'autant plus que l'animal a mangé avec plus d'avidité, a eu un plus *grand désir* de l'aliment qu'on lui présentait. Ce suc gastrique produit ainsi sous une excitation purement psychique, a été appelé « suc psychique » ou « suc appétit ». — Une excitation suffisante est donc l'origine d'une production de suc abondante et, par contrecoup, d'une bonne digestion. Or comment pouvons-nous, ménagères, produire cette excitation ? En présentant à nos convives des plats bien préparés, en mettant un couvert élégant sur une nappe bien propre, etc. Le fameux travail du savant russe est à la fois la justification de *tous* les cours de cuisine et de certaines de nos habitudes raffinées.

Si de plus une *mastication* suffisante triture bien complètement les aliments et leur permet de s'imbiber complètement des sucs digestifs ; si nous ne nous mettons pas à table immédiatement après un grand travail musculaire ou intellectuel, et si, immédiatement après le repas, nous ne nous astreignons ni à une besogne trop fatigante, ni à une occupation trop absorbante, nous aurons beaucoup fait pour nous assurer une bonne digestion.

NOS COUTUMES GASTRONOMIQUES JUSTIFIÉES PAR LA SCIENCE

Vous êtes-vous quelquefois demandé pourquoi nous commençons les repas par le potage ou les hors-d'œuvre? En voici la raison : si la sécrétion gastrique la plus importante vient d'excitations psychiques, il existe cependant quelques aliments qui, introduits directement dans l'estomac, sans que l'on ait excité l'appétit, le désir, provoquent la sécrétion : ce sont l'eau, le lait, mais surtout le bouillon et l'extrait de viande Liebig (substances *peptogènes*).

Or, puisque ces substances provoquent la sécrétion gastrique, que nos digestions se font d'autant mieux que cette sécrétion est plus importante, introduire du bouillon dans l'estomac au commencement du repas, c'est préparer l'estomac à bien remplir ses fonctions.

Les ménages aisés prennent du bouillon ; dans les milieux peu fortunés, on le remplace par des potages maigres, c'est-à-dire par de l'eau additionnée de graisse, de pain et de farine ; l'une et l'autre préparation tendent au même but, puisque l'eau jouit, quoiqu'à un degré moindre, des mêmes propriétés que le bouillon.

Pour ce qui est des hors-d'œuvre, pour la plupart, acides et piquants, ils stimulent les fonctions stomacales, et jouent par conséquent pour le repas de midi un rôle analogue à celui que joue le potage au dîner.

*
* *

NOS MENUS

La composition de nos menus tiendra compte : 1° des possibilités budgétaires ; 2° des besoins de l'organisme ; 3° des habitudes locales[1].

1° *Possibilités budgétaires.* — Il semble presque cruel de soumettre l'un des besoins essentiels de l'homme à des questions d'argent ; cependant quel est, surtout parmi les ménages modestes, celui qui pourrait sans aller vers les

1. Voir dans le volume du Congrès international de Fribourg, un intéressant rapport de Mlle Bonabry sur ce sujet.

complications les plus redoutables, dépenser sans compter pour sa nourriture ? Plus le chiffre des revenus est faible, plus il faut limiter la dépense alimentaire, si on ne veut lui voir absorber la totalité des ressources disponibles, au grand préjudice du logement, des vêtements et de tous les autres besoins de la famille. Chez les ouvriers les moins bien rétribués, on a calculé que le chiffre de la dépense alimentaire pouvait atteindre jusqu'à 50 et même 60 pour 100 de la dépense totale. Mais qu'arrivera-t-il si cette dépense indispensable s'alourdit de « tournées » payées au cabaret, si l'alcool pénètre dans la pauvre demeure ? Alors c'est la misère, la misère hideuse dans un délai très rapproché. C'est pourquoi — car, toutes choses égales d'ailleurs, les mêmes difficultés se présentent dans tous les milieux — on ne saurait trop recommander à la ménagère d'établir avant tout la somme dont elle peut disposer raisonnablement pour nourrir sa famille. Ce chiffre une fois établi, *elle ne le dépassera jamais.* Si elle économise parfois quelques sous ou quelques francs sur la dépense prévue, mis de côté ils serviront soit à renouveler de temps à autres les ustensiles de cuisine, soit à offrir un repas plus plantureux ou plus raffiné à des amis, voire même à la famille, à propos de l'une des fêtes qu'on est habitué à célébrer avec quelque pompe : anniversaires, fêtes chômées, etc. Il ne faut pas s'imaginer que ces petites réjouissances gastronomiques soient inutiles ; combien de fois nous avons remarqué, au contraire, surtout dans les milieux modestes, qu'un léger raffinement apporté au menu ordinaire dans ces différentes occasions, augmente l'attirance du foyer.

2° *Les besoins de l'organisme.* — Qu'on n'aille pas d'ailleurs s'imaginer que les budgets alimentaires les plus élevés procurent toujours les menus les mieux appropriés aux besoins réels des différents membres de la famille ; c'est le plus souvent dans la maison plus modeste où la ménagère s'occupe elle-même de la préparation du repas, que la famille est mieux nourrie.

Nous supposons, par exemple, une famille composée du père qui travaille dans un bureau, de deux ou trois jeunes enfants de 6 à 12 ans : la mère pourra très facilement et très heureusement nourrir tout son petit monde le soir d'un grand plat de bon riz au lait qu'accompagneront un légume et quelques fruits, alors qu'il lui sera difficile, si elle a des domestiques autour d'elle, de leur imposer ce menu que leur ignorance jugera insuffisant et médiocre et qui est, au contraire, merveilleusement approprié au travail et à l'âge des différents convives ! Quelle est d'ailleurs la maîtresse de maison qui ne rencontre des difficultés lorsqu'elle demande plusieurs plats de légumes pour un seul repas, et surtout lorsqu'elle les veut copieux ? Alors que l'on augmente toujours le poids indiqué pour la viande de boucherie, on rogne extraordinairement sur les légumes, et cela pour plusieurs raisons : la première, c'est qu'il est bien plus vite fait de préparer un rôti que d'éplucher des légumes, la seconde que le « sou du franc » atteint pour la viande une importance à laquelle il n'oserait jamais prétendre avec des légumes. Si nous insistons sur ce chapitre, c'est précisément pour encourager les futures maîtresses de maison, bien pénétrées de l'importance d'une alimentation rationnelle, à ne pas céder devant une opposition systématique, mais en somme peu redoutable pour peu qu'elles persévèrent dans leur volonté. Et cela pour nos domestiques eux-mêmes. Claustrés plus ou moins dans des espaces confinés, ils se porteront mieux d'une alimentation ainsi comprise que de celle qui résulte de la coutumière composition de nos menus.

La composition du menu sera donc avant tout rationnelle ; la maîtresse de maison ne le soumettra aux règles de l'étiquette courante que lorsqu'elle aura des invités, quitte à revenir aux règles du bon sens, lorsque la famille est seule réunie. Exemple : dans un dîner d'apparat, vous servirez les légumes après le rôti : faites le contraire lorsque vous êtes entre vous.

Voici quel doit être l'ordre des mets présentés pour un dîner « prié » ; selon qu'il a plus ou moins d'importance ; on peut les multiplier ou au contraire en réduire le nombre :

Premier service. — Un ou deux *potages ;*

Hors-d'œuvre. — Mets appétissants, ils peuvent être froids ou chauds ;

Le relevé. — Grosse pièce entourée d'une garniture ;

Les entrées. — Plats plus ou moins solides de viande, gibier, volaille, poisson, accompagnés de sauce ou de purée ;

Deuxième service. — Les *rôtis ;* la *salade ;* les *légumes ;* les *entremets sucrés.*

Troisième service. — *Le dessert* (pâtisseries, fromage, confitures, fruits).

C'est l'antique composition d'un grand dîner ; nous pensons que les gourmets les plus raffinés ne sont pas ceux qui demandent le plus grand nombre de plats, mais ceux qui préfèrent au nombre la qualité : c'est dans ce sens que doit porter notre activité de maîtresse de maison moderne.

Remarques. — 1° Ne jamais employer que des substances alimentaires de bonne qualité.

2° Ne jamais servir la même substance alimentaire deux fois au cours du même repas, fût-elle préparée autrement.

3° Ne jamais donner deux préparations identiques, fussent-elles préparés avec des substances différentes.

4° Ne laisser perdre aucun reste et en surveiller l'emploi intelligent.

HABITUDES LOCALES

Un menu aurait beau être correct, il serait passible de critique sévère si, offert dans un pays donné, il n'en respectait les usages, tant pour l'ordonnance des mets que pour leur préparation. Autant il est permis et recommandé de se libérer soi-même des routines, autant il est nécessaire de s'y soumettre, dans une certaine mesure, lorsqu'il s'agit de faire plaisir à des invités que l'on s'est chargé de distraire pendant quelques heures.

CHAPITRE V

NOS PRINCIPAUX ALIMENTS

SOMMAIRE. — 1° LES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE. — Le lait ; la stérilisation ; l'ébullition du lait ; les altérations du lait ; les fraudes ; composition du lait ; la crème. — Le beurre. — Les fromages. — Les œufs. — Les viandes de boucherie ; viandes maigres et viandes grasses ; viandes fraîches et viandes putréfiées. — Les parasites de la viande. — Valeur alimentaire des différentes viandes. — Action de la cuisson. — La volaille et le gibier. — Les poissons, les batraciens, les crustacés et les mollusques.

2° LES ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE. — Les légumes. — Action de la cuisson. — Les céréales, les farines, les pâtes alimentaires, le pain et la pâtisserie. — Les légumineuses. — Les légumes à tubercules. — Les légumes aqueux. — Les fruits.

3° LES CONDIMENTS. — Les sucres. — Les graisses. — Le sel. — Les épices. — Les vinaigres.

Une grande partie de l'activité humaine est employée à fournir à l'homme les aliments qui sont nécessaires à l'entretien de sa vie. La chasse, la pêche, l'élevage lui assurent l'élément carné ; l'agriculture lui permet de multiplier autant qu'il le désire les végétaux qui plaisent à son goût ; son industrie lui a même révélé le moyen d'en extraire des boissons fermentées ou distillées qu'il ajoute à l'eau que lui fournit le règne minéral pour parfaire sa ration liquide.

Toutes les régions n'étant pas productives des mêmes substances, l'homme a eu l'idée de les approvisionner les unes par les autres : de là est né le trafic des denrées et, conséquence presque inévitable, leur falsification destinée à tromper sur la qualité du produit, à masquer les substitutions ou encore à permettre sa conservation plus certaine. Ces falsifications multiples, une bonne maîtresse de maison doit en être

avertie, de même aussi qu'elle doit connaître les causes naturelles qui peuvent transformer un aliment quelconque en un aliment de mauvaise qualité, voire même en un aliment dangereux.

Il est vrai que, dans les grandes villes, des inspections officielles, des analyses de denrées défendent déjà dans une certaine mesure le consommateur. Cependant comme on n'habite pas toujours une grande ville, il est bon de savoir par soi-même. Nous indiquerons rapidement, en étudiant les différentes substances alimentaires, les fraudes et les altérations les plus communes qu'il faut dépister.

*
* *

1° Les aliments d'origine animale.

LE LAIT *Le lait est le produit de la traite d'une femelle laitière bien portante, bien nourrie et non surmenée. Il doit être recueilli proprement.* La dénomination de *lait* tout court ne s'applique qu'au lait de vache ; c'est surtout de ce lait que nous nous entretiendrons ici, les laits d'ânesse, de jument, de chèvre, de brebis n'étant employés que de manière tout à fait exceptionnelle.

Le lait est l'aliment qu'il faut connaître avant tous les autres, il forme la base de la nourriture du petit enfant, du vieillard, du malade et du convalescent. Aliment d'êtres fragiles, il sera de qualité irréprochable, non pas seulement parce qu'il sera d'apparence excellente : crémeux, de bonne saveur, de bonne odeur, mais encore parce que, de bonne origine, il ne contiendra aucun germe pathogène capable de transporter de l'animal à l'homme des maladies dont l'une des plus terribles est la tuberculose. Certes la ménagère peut, ainsi que nous le disions plus haut, se rendre compte si les qualités apparentes que nous avons énumérées sont remplies par le lait ; il lui est impossible de discerner si ce lait renferme des bacilles de Koch[1] ; et cependant cela est d'une importance

1. Germes de la tuberculose.

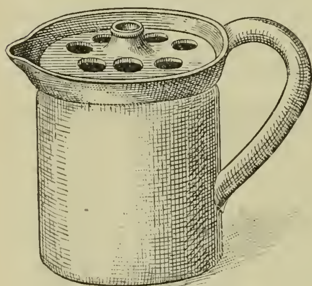
extrême. Soumettra-t-elle donc un ou plusieurs échantillons de lait au laboratoire municipal ? — Mais que d'endroits où ce laboratoire n'existe pas ! Que de temps il faut pour faire une analyse bactériologique ! Il est impossible d'attendre qu'elle soit faite pour consommer le lait. — Le mieux serait encore d'avoir une certitude sur son origine, c'est-à-dire sur la santé de la vache qui l'a produit. Il est facile au fermier d'acquérir cette certitude et de la transmettre à sa clientèle ; il lui suffit de soumettre les vaches à l'épreuve de la tuberculine au moins tous les six mois, et il viendra un temps, qui n'est pas loin peut-être, où il sera défendu aux fermiers de vendre du lait pour l'alimentation générale et surtout pour l'alimentation des enfants, s'ils ne peuvent produire des certificats réguliers de tuberculinisation. En attendant que nous en soyons là, il est prudent de stériliser le lait que nous employons.

De la stérilisation. — Stériliser, cela signifie détruire les germes pathogènes. Cette destruction s'obtient en général en élevant la température du liquide à stériliser, ou la température ambiante jusqu'à un degré tel que les microbes pathogènes périssent. La destruction des micro-organismes n'est réelle, dans l'un comme dans l'autre cas, que si la température a été maintenue suffisamment longtemps au point voulu. Mais à cette température les ferments qui aident à la digestion du lait sont également détruits, sa caséine fortement coagulée est devenue moins digestible, et, chose déplorable, les toxines que ces microbes pathogènes ont élaborées ont conservé leur virulence ; elles modifient la nature et la valeur alimentaire du lait. Pour éviter la destruction des ferments solubles, on a recours dans certaines « Gouttes de lait » à la *pasteurisation*. En élevant la température seulement à 60°, température à laquelle résistent ces ferments, on détruit les microbes, mais sans détruire leurs spores ; il faut donc après avoir brusquement refroidi les flacons qui renferment le lait, les porter à plusieurs reprises à 60° pour arriver à la stérilisation complète. Dans tous les cas, *un lait dont l'origine est certaine* est préférable à tous les laits stérilisés ou pasteurisés

même immédiatement après la traite. Par contre, nous placerons au dernier rang, avec tous les risques sérieux qu'il comporte pour ceux qui en font usage, un lait d'origine douteuse non stérilisé.

Remarquons aussi qu'*il faut absolument stériliser le lait dès qu'on vient de le traire ;* il est possible de détruire les microbes par la chaleur, *mais on ne détruit pas les toxines qu'ils ont fabriquées.*

Ébullition du lait. — L'ébullition du lait est rarement obtenue dans les ménages; on y confond en effet le plus souvent le moment où le lait « monte » avec celui où il bout. Cette confusion est due à un phénomène particulier au lait. La caséine forme à la surface du lait, lorsqu'il est soumis à une température élevée, une sorte de peau appelée *franchipane.* Sous la pression de la vapeur d'eau qui se dégage du lait chauffé, cette franchipane se soulève laissant un vide partiel derrière elle ; le lait suit son ascension et se précipite hors du récipient. Devant cette menace d'évasion, la ménagère effrayée enlève le lait du feu et dit qu'il a « monté ». Il a monté en effet, il n'a pas bouilli, et non seulement sa température n'a pas atteint le point qu'il fallait[1], mais il n'a pas été soumis assez longtemps à cette température pour que la destruction des germes ait pu se produire.



Chauffe-lait.

On fera donc bouillir le lait, et si l'on ne veut pas perdre son temps à le surveiller, on se servira de récipients spéciaux qui empêchent son évasion. Tels sont les chauffe-lait de toute forme et de toute nature que l'on commence à vulgariser un peu partout.

1. 101°.

La stérilisation du lait se fait dans le commerce au moyen d'autoclaves, dans la famille avec les appareils de Budin, de Gentile, de Soxlet, etc.

Ces appareils se composent essentiellement de 8 ou 10 flacons à large embouchure surmontés d'un capuchon de caoutchouc souple et percés sur le côté d'une petite ouverture circulaire, d'une sorte de panier présentant autant de compartiments qu'il y a de flacons, et d'une marmite munie d'un couvercle capable de recevoir ce panier.

On met dans chaque flacon la valeur d'une tétée[1]; l'enfant y trouve sa ration et rien de plus; on coiffe le flacon de son capuchon, en veillant à ne pas boucher avec le verre l'orifice A; on le place dans le panier, le panier dans la marmite et l'on verse dans cette marmite, une quantité d'eau suffisante pour atteindre à peu près les 2/3 de la hauteur des flacons. Puis on place le tout sur le feu. Quand l'ébullition s'est produite, on la prolonge pendant un quart d'heure. On éloigne alors la marmite du feu, on fait glisser les manchons de caoutchouc le long de la bouteille de façon à boucher l'orifice A; les flacons doivent refroidir dans l'eau d'ébullition; lorsqu'ils sont froids, on s'aperçoit que la partie supérieure du capuchon s'est incurvée ce qui prouve que la préparation a été bien conduite. On range alors les flacons dans un endroit frais où ils attendent le moment de leur emploi.

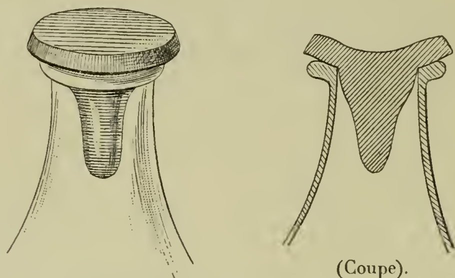


Autoclave système Gentile
(Coupe montrant la disposition intérieure).

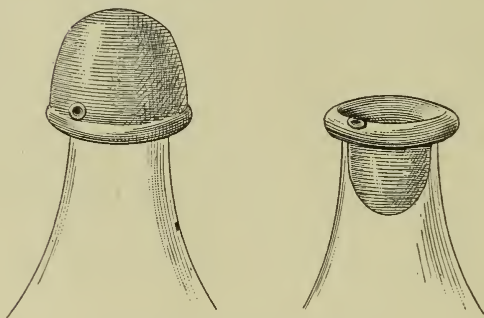
Altérations du lait. — Pour toute préparation, *pour toute manipulation relative au lait ce qu'il faut observer avant tout*

1. Ne jamais remplir complètement les flacons.

c'est une propreté impeccable: propreté de l'étable, des pis de la vache, du vacher, des mains de ce vacher, et de tous les récipients qui successivement renfermeront le nourrissant liquide. Les contacts malpropres l'ensemencent de



Obturateur système Gentile.



Obturateur système Budin.

germes qui peuvent rendre son emploi extrêmement dangereux. Au congrès dont nous parlions plus haut, l'adjonction : « Il doit être recueilli proprement » a été longuement discutée et n'a été adoptée que lorsque M. Bujwid, professeur d'hygiène à Cracovie, a démontré que le lait mal recueilli, fût-il d'une excellente origine, contient des millions de bactéries et devient un des plus dangereux agents de propagation de différentes maladies.

Les fraudes. — Le lait est soumis à de nombreuses falsifications : la plus usuelle est celle qui consiste à le « mouiller » c'est-à-dire à lui ajouter de l'eau après l'avoir écrémé. Cette addition qui le rend moins dense — il pèse en effet 1,03 — serait facile à constater au pèse-lait si les marchands n'ajoutaient pas au lait qu'ils ont ainsi mouillé de la farine, de l'amidon, etc. De plus, l'eau qui sert ainsi à diluer le lait est souvent d'une origine douteuse qui introduit dans la masse laiteuse des éléments redoutables.

Composition du lait. — Le lait est un *aliment complet.* Sa composition varie quantitativement d'un animal à l'autre, d'une espèce animale à une autre espèce, mais elle reste qualitativement identique ; nous y rencontrerons toujours :

De l'albumine : la caséine.

De la graisse : la crème.

Des hydrates de carbone : le sucre de lait ou lactose.

Voici, d'après Alquier, sa composition moyenne :

TABLEAU DE LA COMPOSITION DE DIFFÉRENTS LAITS	EAU	CENDRES	MATIÈRES AZOTÉES	MATIÈRES GRASSES	MATIÈRES HYDRO-CARBONÉES
Lait de femme.	87,87	0,30	1,90	3,70	6,23
Lait d'ânesse.	90,12	0,47	1,85	1,37	6,19
Lait de chèvre.	86,72	0,83	3,75	4,21	4,49
Lait de vache..	87,33	0,71	3,38	3,66	4,92
Lait de vache écrémé. . .	90,42	0,70	3,27	0,86	4,75
Lait condensé sans sucre. .	62,14	1,96	11,01	11,21	13,68
Crème fraîche.	67,65	0,55	4,09	23,85	3,86

Exposé à l'air, le lait subit ce qu'on appelle la *fermentation lactique :* le sucre de lait se transforme en *acide lactique* qui fait coaguler la caséine et sépare le lait en deux parties : le *caillot* (formé de caséine) et le *petit-lait* (ne renfermant

que du lactose et des sels); nous en reparlerons à propos des fromages.

En introduisant dans le lait les graines d'un champignon appelé *képhir,* qui renferme une levure et un bacille, on provoque sa fermentation, et on obtient un liquide, le *képhir,* alcoolisé à 8 pour 100.

Ensemencé de koumys (boisson fabriquée par les Tartares avec le lait de leurs juments), le lait contient 2 pour 100 d'alcool.

Les préparations culinaires dans lesquelles le lait joue le rôle principal sont appelées des *laitages*.

LA CRÈME Lorsque le lait reste au repos, la graisse qu'il renferme monte doucement à sa surface pour y former une couche de crème. Cette crème sert à mille délicieuses préparations culinaires, excellentes même aux estomacs les plus fragiles ; son emploi principal a jusqu'ici été la préparation du beurre. Quant au liquide qui se trouve sous la crème, si le lait a été trait depuis assez longtemps, ou s'il a été conservé dans un endroit chaud, il s'est transformé en *lait caillé*[1] sous l'action du ferment lactique qui a changé le sucre de lait en acide lactique et a provoqué la coagulation de la caséine. Le lait caillé est dans ceux de nos départements qui fabriquent le beurre un aliment très répandu, assez nourrissant d'ailleurs, agréable au goût pour ceux qui y sont habitués; depuis quelques années, il est prescrit dans certains régimes.

LE BEURRE Si les falsifications du lait sont innombrables, celles du beurre le sont également. Il n'est rien de plus difficile que de trouver un *beurre pur ;* presque toujours la margarine entre dans sa composition pour une part plus ou moins importante.

Le *beurre*[2] « est le mélange de matières grasses exclusive-

1. Voir pour de plus complets renseignements l'ouvrage de Mme A. Moll-Weiss : *La Cuisine rationnelle des Malades et des bien Portants,* Doin, édit.

2. Congrès de Genève (septembre 1908).

ment obtenues par le barattage, avant ou après l'acidification par voie biologique du lait, de la crème issue du lait ou d'un mélange de l'une et de l'autre substance et suffisamment débarrassé d'eau et de petit lait ».

Le *babeurre,* liquide qui reste après le barattage de la crème, sert pour les animaux domestiques.

Les falsifications du beurre sont innombrables : la plus fréquente consiste précisément à le mouiller de petit lait ou d'eau, de manière excessive. Souvent aussi, la margarine entre dans sa composition pour une large part. Quelques fabricants ajoutent du borax au beurre pour le conserver plus facilement ; cette coutume est contraire à toutes les lois de l'hygiène alimentaire.

LES FROMAGES

Le *fromage* est fabriqué soit avec la caséine du lait, soit avec le lait entier, soit avec la crème du lait. On peut provoquer la coagulation du lait soit à l'aide de *présure*[1], soit en laissant le lait se cailler spontanément sous l'action de la fermentation lactique. La caséine est ensuite séparée du petit-lait en versant le tout dans des tamis fins, parfois garnis de linge et en laissant égoutter. Le fromage peut être consommé ainsi (fromage à la pie, fromage à la crème, demi-sel, etc.); le plus souvent, il est soumis à la fermentation des microbes et des bacilles qui se déposent à sa surface et dans sa pâte; parmi eux le *Penicillium glaucum* provoque les moisissures qui marbrent le gorgonzola et le roquefort. Les fromages, que l'on peut appeler des *fromages fermentés,* sont le camembert, le brie, le roquefort, etc. Préparés à chaud, c'est-à-dire *cuits,* nous avons le gruyère, le parmesan, le chester, le hollande, tous très riches en albumine et presque toujours plus faciles à digérer que les fromages crus, surtout lorsque la fermentation de ces derniers a été poussée à l'extrême.

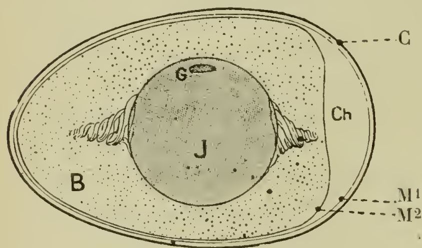
Nous pouvons donc, pour nous résumer, dire : « Le fromage est le produit de la maturation du coagulum obtenu

1. Matière contenue dans la caillette ou quatrième poche de l'estomac du veau.

par l'empressurage ou l'acidification du lait pur entier, ou de la crème qui en provient, ou du lait pur écrémé partiellement ou totalement et n'ayant subi aucune altération autre que celle des produits qui entrent normalement dans sa fabrication, tels que ferments de la maturation, sel, épices, colorants du fromage, etc. » Le deuxième Congrès contre la Répression des Fraudes a déclaré mauvaise l'habitude de certains fabricants qui lavent aux antiseptiques la partie extérieure des fromages afin d'éviter les invasions de parasites.

De récentes ordonnances ont introduit le fromage dans les menus de l'armée, c'est là une excellente mesure ; car, nous le répétons encore, le fromage est à la fois un aliment très nourrissant et très riche en albumine.

LES ŒUFS L'œuf est un aliment très nourrissant, il est à la fois riche en albuminoïdes, en corps gras et en sels ; 20 œufs ont à peu près la même valeur calorifique que 1 kilogramme de viande moyenne, et 8 œufs valent sous ce rapport un litre de lait. C'est malheureusement un aliment qui coûte cher. On ne saurait trop le regretter car si son prix était moins élevé, il rendrait de grands services à la classe ouvrière, sa préparation étant à la fois rapide et facile. Peut-être les nouveaux procédés de conservation par le froid en feront-ils baisser le prix, cela est très désirable.



Coupe de l'œuf de poule

(J, jaune. — B, blanc. — G, germe. — M1, M2, membranes coquillères. — C, coquille. — Ch, chambre à air).

L'œuf comprend trois parties principales : la coquille, le blanc et le jaune.

La coquille, malgré son apparence lisse et ferme, *est*

poreuse ; il faut ne pas l'oublier, surtout lorsqu'on prépare des œufs à la coque, des œufs durs ou lorsqu'on désire conserver des œufs. Le liquide qui reçoit les œufs dans ces différents cas doit être absolument propre : s'il est salé, l'œuf que l'on y introduit sera salé, s'il a un parfum agréable ou une odeur désagréable, parfum et odeur l'imprégneront, et cela est vrai même si l'œuf se trouve simplement placé dans une atmosphère nauséabonde.

Les œufs les meilleurs sont les œufs les plus frais : aussi toutes les personnes qui ont un jardin à leur disposition devraient-elles élever quelques poules ; leur entretien est d'un prix modique. Nous ajoutons qu'en élevant soi-même des poules, on décharge d'autant le marché où le nombre insuffisant des arrivages d'œufs est la raison principale de leur cherté excessive.

Lorsqu'on est dans l'obligation d'acheter des œufs, il faut savoir à première vue reconnaître les œufs frais de ceux qui sont vieux.

Sans doute on pourrait les « mirer[1] », ou se rendre compte de leur densité[2] en les pesant dans l'eau salée si on en avait le temps, mais il faut savoir se décider vite ; c'est pourquoi il est utile de savoir que l'œuf frais paraît plus rosé, plus transparent, qu'il est plus lourd, et que, si on le secoue à l'oreille, il ne se produit pas le bruit de ballottage qui révèle sûrement l'œuf vieilli. A mesure que l'œuf séjourne à l'air, l'eau qu'il renferme s'évapore à travers sa coquille, il se vide ainsi chaque jour davantage, et le choc qu'il produit en heurtant la chambre à air, lorsqu'on le secoue, s'accentue.

La composition du blanc et du jaune de l'œuf n'est pas la même ; il est bon de la connaître, car beaucoup de personnes s'imaginent que le jaune ne contient pas d'albumine, alors qu'il en contient proportionnellement plus que le blanc.

1. Mirer l'œuf, c'est le regarder devant une lumière ; s'il est d'une transparence partout uniforme, il est frais.

2. On sale de l'eau à 10 pour 100, les œufs frais vont au fond de l'eau parce qu'ils sont les plus lourds ; les œufs les plus vieux flottent à la surface.

	BLANC	JAUNE
	—	—
Eau.	85,5 °/o	51,» °/o
Matières albuminoïdes.. .	12,9 —	16,1 —
Matières grasses. . . .	0,2 —	31,4 —
Extrait non azoté. . . .	0,8 —	0,5 —
Sels.	0,6 —	1,» —

Le poids moyen de l'œuf est de 50 à 60 grammes; le blanc pèse le double du jaune.

Pour être un aliment de choix, l'œuf doit être frais; consommé lorsqu'il est altéré, il peut provoquer des empoisonnements graves.

Action de la coction. — Les œufs les plus faciles à digérer sont les œufs à la coque très peu cuits. La chaleur provoque en effet, pour commencer, la dissociation de la masse du blanc d'œuf qui, crue, traverse trop souvent l'estomac et l'intestin sans avoir en rien enrichi l'organisme. La chaleur prolongée durcit le blanc et le rend très difficile à digérer.

L'œuf est très intéressant au point de vue de la « correction des substances alimentaires »; ajouté aux préparations les plus pauvres, il les enrichit considérablement. C'est l'explication d'une coutume gastronomique, très répandue et pratiquée inconsciemment : celle des *liaisons*. Tel potage de légumes, telle purée, liés au moyén d'un ou de plusieurs jaunes d'œufs, cessent d'être des mets « maigres » pour acquérir toute la valeur d'aliments complets. Observation intéressante pour les bien portants et plus encore pour les malades.

LES VIANDES DE BOUCHERIE Les viandes de boucherie sont riches en albumine: elles renferment en moyenne 20 pour 100 d'albumine, 75 pour 100 d'eau et des sels. La moyenne du poids qu'un Français en consomme par an s'élève à 37 kilogrammes[1].

1. Elle serait de 44 kilogrammes pour un Anglais.

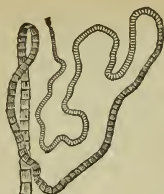
La dénomination générale de *viandes de boucherie* s'étend au bœuf, à la vache, au veau, au mouton, à l'agneau, au porc, au cheval, à l'âne et au mulet. Quelle que soit l'origine d'une de ces viandes, elle ne sera *bonne* que si l'animal qui l'a fournie était en bon état : bien portant d'une manière absolue, et bien reposé. Dès qu'un animal, même bien portant, a fourni un long travail, un travail pénible, ou même un voyage, sa chair n'est plus bonne, elle passe au rang des viandes médiocres ou même mauvaises.

C'est la raison pour laquelle le Congrès du Froid[1] a préféré et préconisé le transport, en wagon frigorifique, des différentes parties de l'animal tué, plutôt que le transport de l'animal vivant ; et c'est, il faut bien le reconnaître, un grand progrès sur la manière dont ces questions étaient comprises jusqu'ici.

On nous objectera très justement que le plus souvent ce n'est pas l'animal vivant, mais sa viande découpée en morceaux que la ménagère doit apprécier. Tout le monde sait que la couleur rouge foncée du bœuf, du cheval avec un persillage de graisse bien blanche annonce une viande de bonne qualité, que le veau est blanc, le porc plus rose et le mouton plus rouge sans l'être cependant autant que le bœuf. Ce sont là des caractères particuliers aux différentes sortes de viandes ; les caractères généraux qui indiquent une viande de bonne qualité ont certainement beaucoup plus de valeur et d'importance. C'est d'abord l'os et la moelle qu'il renferme, qui nous donnent des indications : l'os est-il blanc et lisse, la moelle rosée, bien ferme, appétissante, nous avons des chances de nous trouver en face d'un bon produit ; si avec cela la viande n'est pas trop flasque, ni trop maigre, la graisse bien figée et de belle apparence, nous pourrons nous tranquilliser tout à fait.

Viandes maigres et viandes grasses. — Les viandes maigres se digèrent plus facilement que les viandes grasses ; elles conviennent donc mieux à nos malades, mais, en temps ordinaire, la ménagère donnera la préférence aux viandes grasses

1. Congrès du Froid. Paris, 1908.





Œuf de *Tænia*
(Grossi).



Trichocéphale
(Grossi).



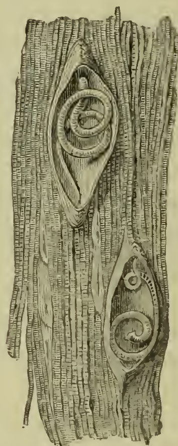
Embryon de *Tænia*
(Grossi)



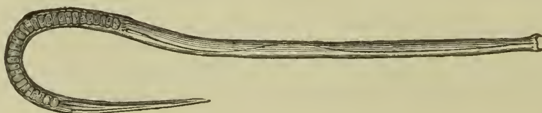
Ver solitaire
(Tænia solium).



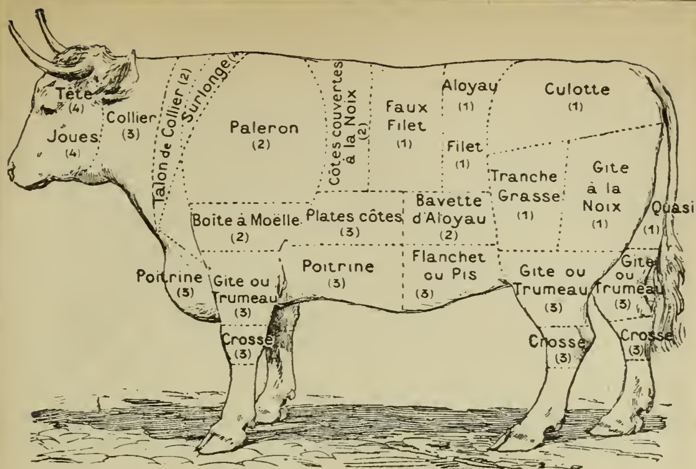
Tête de *Tænia*
(Grossie).



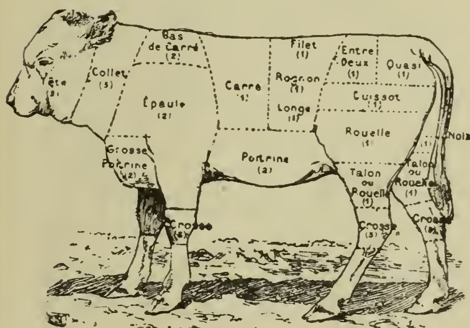
Trichine enkystée
(Grossie).



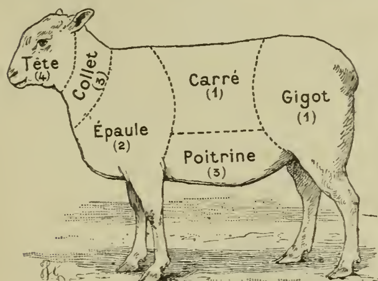
Trichine à l'état libre (Grossie).



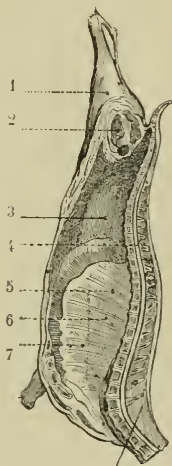
Bœuf.



Veau.



Mouton.



Intérieur du mouton

(1, gigot. — 2, noix du gigot. — 3, flanchet. — 4, filet. — 5, côtelettes couvertes. — 6, côtelettes découvertes. — 7, poitrine. — 8, épaule. — 9, collier).

(Les numéros indiquent la qualité de la viande).

qui fournissent à la fois à l'organisme de l'albumine et de la graisse remplacée dans les viandes maigres par de l'eau.

Il faut aussi que la viande provienne d'une bête fraîchement tuée. La putréfaction de la viande est due à des microbes qui vivent à ses dépens en fabricant des produits toxiques, appelés *ptomaïnes*. Absorber de la viande en décomposition revient donc à absorber des poisons capables de produire de sérieux empoisonnements. Un bon nombre de maîtresses de maison s'imaginent que la cuisson détruit ces germes, et elles n'ont pas tort, *mais la cuisson n'a aucune action* sur les ptomaïnes qui ont été produites ; même longuement cuits, les viandes et le gibier faisandés restent de véritables substances toxiques.

Viandes fraîches et viandes putréfiées. — La ménagère la moins experte saura bientôt reconnaître une viande qui n'est pas fraîche, à son aspect et surtout à son odeur nauséabonde : qu'elle n'en fasse emplette à aucun prix ! Le plus souvent, c'est dans le garde-manger, parce qu'il faisait trop chaud, parce qu'on l'a conservée trop longtemps que la viande s'est gâtée. C'est fâcheux, mais *il faut avoir le courage de la jeter*[1], le repas dût-il en être plus frugal. On fera une autre fois des provisions moins importantes et on aura recours aux moyens qui permettent la conservation certaine de la viande[2].

Les parasites de la viande. — Les tissus des animaux de boucherie sont souvent infectés de parasites : c'est ainsi que nous trouvons le *Ténia inerme* chez le bœuf, le *ver solitaire* (autre ténia) dans les chairs du porc *ladre*, la *trichine* chez le porc, le *charbon* chez les moutons, etc.

Ces hôtes sont transmissibles à l'homme, et c'est ce qui doit nous rendre plus sévères encore sur la qualité de la viande que nous employons et sur une cuisson suffisante et bien faite. D'après les travaux du premier Congrès

1. Il ne faut pas *donner* cette viande ou cette volaille à quelque pauvre femme, ainsi que nous l'avons vu faire par quelques maîtresses de maison sous prétexte de charité. Son ignorance ne saurait la préserver ni elle ni sa famille, des conséquences néfastes auxquelles on l'expose.

2. Voir le chapitre : *De la Conservation des Aliments*, pages 314 et suivantes.

international du Froid, la plupart de ces parasites seraient détruits dans les viandes ayant été conservées durant assez longtemps au moyen de réfrigérants ; si l'observation se confirme, ce sera évidemment l'un des effets du froid les plus intéressants et les moins prévus.

Valeur alimentaire des différentes viandes. — Toutes les parties des animaux de boucherie n'ont pas la même valeur nutritive (voir les figures de la page 259 : les morceaux les plus réputés sont marqués 1). Pour guider la débutante, il suffit de lui faire remarquer que c'est toujours la partie antérieure de l'animal qui a une valeur moindre, tandis que les membres postérieurs et la viande qui avoisine la partie postérieure de l'épine dorsale valent davantage comme aliment[1] et coûtent plus cher.

On ne saurait trop insister pour amener la classe populaire à chercher dans le cheval une partie de la viande qu'elle consomme. Mieux vaut une viande de cheval de bonne qualité qu'une autre viande de qualité médiocre ou inférieure ; on se heurte à des routines et à des préjugés, mais il vrai qu'il faut lutter sans se laisser arrêter par eux.

Autrefois on mangeait beaucoup moins de viande qu'aujourd'hui ; dans les campagnes surtout, on n'en servait guère qu'une fois par semaine ; aujourd'hui, on en abuse ; aussi se produit-il dans tous les pays une réaction contre l'excessive consommation de viande.

Action de la cuisson. — La cuisson coagule l'albumine de la viande (c'est pourquoi les viandes peu cuites sont bien souvent plus faciles à digérer), elle développe dans l'aliment des matières sapides et odorantes — les osmazones — qui la rendent plus appétissante et contribuent ainsi à sa digestibilité ; elle désagrège les fibres trop résistantes de son tissu conjonctif, dédouble sa graisse en eau et en acide gras ; enfin, si la température est assez élevée et si son action se prolonge suffisamment, elle stérilise la viande.

1. Voir à l'appendice le tableau des parties les plus nourrissantes de la bête, d'après Alquier, p. 487.

LA VOLAILLE ET LE GIBIER

La volaille et le gibier ont une composition analogue à la viande de boucherie[1]. C'est donc un préjugé que de s'imaginer que le poulet est moins nourrissant que le bœuf. L'un de nos usages les plus mauvais est de conserver le gibier pour ne le manger que lorsqu'il entre en putréfaction; il n'est pas nécessaire de recourir à de longues explications pour faire comprendre que, mangé dans de telles conditions, le gibier devient un aliment dangereux qu'il faut sévèrement proscrire de la table des convalescents, des enfants et des vieillards. On en éloignera aussi la plupart des volailles à chair noire : canards, oies, etc. Volailles et gibier peuvent faire d'excellentes conserves d'une utilisation facile et agréable [2].

LES POISSONS, LES BATRACIENS, LES CRUSTACÉS ET LES MOLLUSQUES

Les habitants des mers et des rivières : poissons, crustacés, mollusques, etc., nous permettent de varier notre alimentation le plus souvent pour le plus grand profit du budget, car il est rare que ces aliments atteignent le prix des viandes de boucherie ou des volailles et cependant leur composition est à peu près semblable. Lorsque les moyens de transport et l'application intelligente des réfrigérants auront rendu plus facile la répartition de ces richesses alimentaires, il est plus que probable que le prix de la nourriture s'abaissera.

Les poissons doivent être d'une *fraîcheur absolue:* on s'en rendra compte d'après l'éclat de leurs yeux, la couleur rosée de leurs ouïes, l'élasticité de leurs chairs. Les batraciens, les crustacés et les mollusques doivent eux aussi n'être consommés que très frais.

On a souvent accusé les crustacés de provoquer de l'*urticaire*; quand ils ne sont pas frais, ils renferment des produits toxiques qui sont éliminés par les glandes sudoripares,

1. Voir page 487, le tableau de la composition des aliments.
2. Voir le chapitre : *De la Conservation des Aliments*, page 314.

qui irritent la peau sur laquelle ils sont déversés et produisent ainsi de douloureuses éruptions.

N'achetez donc jamais ces produits que lorsqu'ils sont extrêmement frais, ne les conservez que le moins de temps possible et mangez-les *bien cuits*.

Action de la cuisson. — Elle est la même que pour les viandes de boucherie ; dans certains cas cependant, et lorsqu'elle se fait dans une quantité d'eau assez considérable[1], elle débarrasse certains poissons des régions chaudes des toxines qu'ils renferment. En général, les poissons bouillis sont plus faciles à digérer que les poissons rôtis et surtout que les poissons frits.

Ils diffèrent aussi dans leur digestibilité selon qu'ils sont à chair blanche et maigre (sole, merlan, etc.) ou à chair grasse (saumon, anguille, etc.).

Les batraciens nous fournissent un mets délicat, très renommé en France, les cuisses de grenouilles ; est-il nécessaire de dire qu'elles doivent avant tout être fraîches?

*
* *

2° Les aliments d'origine végétale.

Les aliments d'origine végétale comprennent les *légumes* et les *fruits*.

Les légumes et les fruits alcalinisent l'organisme que les aliments d'origine carnée acidifient. Crus, ils peuvent servir de véhicules à des parasites et à des microbes. C'est ce qui peut arriver pour les salades, les radis, les artichauts, les fraises, et cette possibilité se change en certitude lorsque salades, radis, artichauts, fraises ont poussé dans des terres irriguées par le tout à l'égout ou fumées avec des déchets d'origine fécale ; il suffit que la pluie fasse rejaillir quelques parcelles de ces engrais sur la partie comestible[2] de ces plantes

1. C'est ce qu'on appelle un *court-bouillon :* eau additionnée de vinaigre, de sel, de poivre, de légumes,

2. Défense du Comité d'Hygiène de cultiver toutes les plantes qui se mangent sur les terrains ainsi fumés.

pour qu'elles deviennent de véritables véhicules de germes pathogènes.

LES LÉGUMES Lorsque l'on veut envisager l'ensemble des produits alimentaires d'origine végétale, d'après leur composition, on se trouve naturellement entraîné à les diviser en : céréales, légumineuses, tubercules farineux et légumes verts ou aqueux.

Les céréales et les légumineuses sont riches à la fois en albumine végétale (*gluten, légumine*) et en hydrates de carbone (*amidon*); les tubercules (pommes de terre, topinambours, etc.) sont intéressants surtout par leur apport en hydrates de carbone, enfin les légumes aqueux (salade, épinards, etc.) ne contiennent que peu ou pas d'albumine, mais apportent à l'organisme de l'eau et des acides capables d'exciter les sécrétions digestives.

Tous ces légumes renferment des sels, surtout des sels de potasse, qui complètent la ration minérale de l'individu; et de la cellulose, utile excitant mécanique des fonctions péristaltiques de l'intestin, véritable balai intérieur qui aide à l'établissement de selles régulières.

Action de la cuisson. — Les légumes doivent être soumis à une *ébullition suffisamment prolongée :* elle provoque l'éclatement des parois de leurs cellules, amollit leur enveloppe de cellulose et permet ainsi aux sucs digestifs d'exercer leur action avec fruit ; enfin elle détruit les ferments et les microbes qui se trouvent à leur surface.

Une cuisson prolongée est très indiquée surtout pour les estomacs délicats et pour les malades; pour les bien portants, les légumes crus, d'abord très consciencieusement lavés — si possible à l'eau bouillie — n'offrent aucun inconvénient[1].

LES CÉRÉALES, LES FARINES, LES PATES ALIMENTAIRES, LE PAIN ET LA PATISSERIE Les céréales sont des aliments végétaux qui rendent à l'homme les services les plus incontestables.

Bouillies dans un certain volume d'eau, elles donnent de

1. Dr Pascault.

fortifiantes décoctions dont l'emploi se généralise de plus en plus ; réduites en farine, elles forment l'élément principal du pain, des pâtes alimentaires et des pâtisseries.

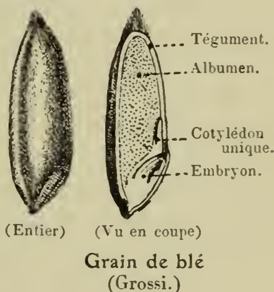
1° *Les farines.* — Les farines varient de composition quantitative selon leur origine et aussi selon leur préparation ; toutes contiennent des substances albuminoïdes (le gluten), des hydrates de carbone (l'amidon), des graisses, de l'eau, de la cellulose et des sels.

Les produits auxquels elles donnent lieu (pâtes alimentaires et pain) sont, par conséquent, des aliments complets.

La dénomination de *farine*, sans autre qualificatif, désigne exclusivement le produit de la mouture de l'amande du grain de froment nettoyé et industriellement pur (Congrès de 1908).

Les *semoules* sont obtenues par les mêmes procédés que les farines, n'en diffèrent que par la grosseur du grain ; employé seul, le mot *semoule* s'applique exclusivement à la semoule de froment.

Le grain de blé comprend une enveloppe extérieure riche surtout en cellulose, une réserve d'amidon (l'*albumen*), enfin une partie plus riche en gluten, l'*embryon*. Lorsque le grain est séparé de son enveloppe (le *son*), on dit que la farine est *blutée*.



Grain de blé
(Grossi.)

Selon qu'elle provient de blés *tendres* ou de blés *durs*, la farine sert à la fabrication du pain ou à celle des pâtes alimentaires.

Altérations et falsifications. — Exposées à l'humidité les farines moisissent et ne sont plus propres à l'alimentation ; elles peuvent même offrir de sérieux dangers, c'est ainsi que la fermentation putride du maïs donne la pellagre[1].

Pour les jeunes enfants, il faut, avant de l'employer,

1. Cette maladie, à peu près inconnue en France, est au contraire fréquente en Italie où l'on consomme beaucoup de maïs.

exposer la farine à la chaleur du four où elle se dextrinise en partie : on leur en facilite ainsi la digestion.

On falsifie la farine en la mouillant, en la mêlant de farines de valeur inférieure et en lui ajoutant parfois même du talc, de la craie ou du kaolin.

2° *Pâtes alimentaires*. — D'une préparation culinaire facile, d'un prix peu élevé et d'une digestion aisée, les pâtes alimentaires jouent un rôle de plus en plus important dans l'alimentation moderne. Elles sont fabriquées avec de la farine de blé *dur* plus riche en gluten que le blé *tendre* qui convient mieux pour faire le pain.

Sous le nom de *pâtes aux œufs,* on entend les pâtes alimentaires dans la fabrication desquelles on a fait entrer les œufs. Pour que les fabricants aient le droit de les dénommer ainsi, il faut qu'ils mélangent au minimum trois œufs par kilogramme de farine et que la coloration de la pâte soit due à une substance déclarée et reconnue inoffensive.

3° Le *pain* est le produit du mélange de la farine avec de l'eau, du sel et du levain. La farine change selon les pays et les ressources de ces pays : farine de blé, de seigle, d'avoine, de maïs ou de sarrazin ; la première bien blutée donne le pain blanc.

Les *levains* sont destinés à faire gonfler la pâte. Ils provoquent une fermentation de l'amidon qui donne lieu à un dégagement d'acide carbonique, sous forme de bulles ; ces bulles, emprisonnées dans la pâte, se dilatent sous l'influence de la chaleur formant des vacuoles, appelées *yeux,* qui rendent la mie du pain plus légère.

Les levains doivent leur action à des levures, les *saccharomyces,* qui ensemencées dans la pâte produisent grâce à l'humidité et à la chaleur, les phénomènes que nous venons de décrire. La pâte du pain peut être mélangée à une petite portion du pain de la veille que l'on a conservée dans un endroit tiède, le levain, soit à une levure comme la levure de bière : c'est un véritable ensemencement. Dans l'un et dans l'autre cas, les levures font lever le pain, les premières

plus lentement que les secondes ; c'est la seule différence qui se puisse signaler.

Les levures d'origine chimique agissent plus rapidement encore ; elles servent surtout aux pâtissiers.

Depuis quelques années, on a tenté d'employer des machines pour la fabrication du pain ; il est du devoir de toute maîtresse de maison intelligente de soutenir et d'encourager ce mouvement qui au point de vue de l'hygiène et au point de vue simplement humanitaire constitue un véritable progrès.

Le four du boulanger atteint une température de 250° ; grâce à cette température élevée, on peut dire que le pain est stérilisé[1], son centre en effet dépasse 100° à 102°. Malgré tout, il est important d'employer une farine de bonne qualité et de la délayer avec une eau potable.

Le pain peut provoquer des empoisonnements par le plomb :

1° Parce que le grain a été moulu à l'aide de meules réparées avec du plomb, d'où des farines plombifères ;

2° Parce que les fours ont été chauffés avec des bois de démolition (ce qui est interdit actuellement). Sous l'action de la chaleur du four, la peinture qui recouvre ces bois émet des vapeurs toxiques qui provoquent des cas d'empoisonnement ou des *coliques de plomb*.

Le pain comprend deux parties essentielles : la *croûte* et la *mie*.

La croûte est plus nourrissante que la mie, dans la proportion du simple au double : parce qu'elle ne contient plus que 20 pour 100 d'eau, parce qu'elle est plus soluble, plus assimilable et que la fécule qui s'est dextrinisée à sa surface la rend plus digestible. La croûte d'un bon pain est dorée, cassante, épaisse et bien adhérente à la mie.

Toute mie qui renferme plus de 35 pour 100 d'eau est trop chargée d'eau, et lourde à digérer. La mie d'un bon pain doit être légère, élastique.

Sa blancheur plus ou moins grande indique simplement que la farine qui a servi à sa fabrication a été plus ou moins

1. Travaux de M. Laveran.

blutée. Le *pain complet* est un pain fait avec de la farine non blutée. Il est plus lourd que le pain blanc, et provoque les contractions péristaltiques de l'intestin.

Le pain de la veille est plus facile à digérer que le pain frais parce qu'il s'émiette plus facilement et qu'il s'imbibe, par conséquent, plus complètement de salive ; le pain grillé et les biscottes sont plus faciles à digérer surtout parce qu'on les mastique davantage.

La manière la plus courante de falsifier le pain consiste à l'additionner d'une quantité d'eau exagérée.

Les *pâtisseries* sont des produits constitués par des mélanges de farines ou de féculents associés à du lait, de la crème, des œufs en coque, du beurre, de la graisse animale ou végétale, du sucre, des amandes, des fruits et des aromates (Congrès de 1908).

Elles sont souvent d'une digestion difficile et ne doivent pas être données trop libéralement aux jeunes enfants.

Le *tapioca* est préparé avec la fécule lavée[1] du manioc ; lorsqu'il est préparé avec de la fécule de pommes de terre, on dit qu'il est falsifié, à moins qu'on ne le vende sous le nom de *tapioca indigène*.

Le *sagou* est fait de la moelle du palmier ; l'*arrow-root*, des rhizomes de quelques plantes analogues au *Maranta arundinacea*.

LES LÉGUMINEUSES Les légumineuses ou légumes secs ont une très grande valeur nutritive, tant à cause de leur teneur en albumine que de leur teneur en hydrates de carbone[2]. Aussi ne faut-il pas les recommander avec excès aux personnes qui, pour une raison quelconque, suivent un régime végétarien. En abuser, c'est s'exposer à des fermentations, des gaz et par contre-coup des douleurs intestinales. Sauf cette restriction, ce sont des

1. Ce lavage a pour but d'entraîner l'acide cyanhydrique contenu dans le manioc.

2. Le quart environ de leur poids est formé par la légumine (albumine végétale) et la moitié par les hydrates de carbone.

aliments sains, d'un prix peu élevé, très recommandables surtout aux travailleurs manuels bien portants.

LES LÉGUMES A TUBERCULES tels que la pomme de terre, le topinambour, le crosne, la patate sont loin d'être aussi nourrissants qu'on se l'imaginait autrefois ; très pauvres en albumine[1], ils contiennent à peine 20 pour 100 de fécule, ce qui revient à dire qu'il faut trois kilogrammes de pommes de terre pour obtenir une quantité équivalente de fécule à celle que renferme un kilogramme de céréales. Malgré cette observation, la pomme de terre nous rend de grands services, quand ce ne serait que de nous permettre de varier notre alimentation. Le topinambour — riche en inuline — pourrait jouer un rôle honorable dans nos menus,s'il était mieux connu du public.

LES LÉGUMES AQUEUX ou légumes verts, que l'observateur superficiel dédaigne pour leur apport restreint d'albumine, de graisse et d'hydrates de carbone, ont cependant une part très intéressante dans un régime bien compris. Riches en cellulose, en sels et en eau, ils sont comestibles dans presque toutes leurs parties : leur fleur (chou-fleur), leurs feuilles (salades, épinards, etc.), leurs tiges et leurs racines (carottes, salsifis, etc.) font tour à tour une très honorable et très agréable apparition sur nos tables. Et l'on peut — sans exagération et sans crainte de se tromper — prévoir le moment où, dans nos menus, ils occuperont la première place à côté des fruits.

LES FRUITS Parler de la composition des fruits, c'est en grande partie répéter ce que nous avons dit des légumes ; leur composition ne diffère en effet que parce qu'ils sont plus riches en sucre facilement assimilable. Quelques-uns sont très riches en albumine végétale et en huile (amandes, noisettes, etc.).

Action de la cuisson. — Leurs préparations sont multi-

1. D'après les derniers travaux du Pr Rübner, la petite quantité d'albumine qu'ils renferment est presque entièrement assimilable.

ples, elles ont souvent pour but leur conservation (les confitures). Sous l'action combinée du feu et de l'eau, les phénomènes que nous avions constatés pour les légumes se reproduisent : les travées cellulosiques se rompent, ce qui permet aux sucs digestifs d'exercer leur action avec plus d'énergie et de succès.

*
* *

3° Les condiments.

Pour exciter l'appétit ou plus exactement pour augmenter les sécrétions, on ajoute aux aliments des *condiments ;* tels sont : le poivre, le vinaigre, le citron, etc. Ces condiments peuvent en même temps jouer le rôle d'aliments : tels les sucres et les graisses ; ils peuvent aussi retarder l'altération des substances alimentaires : tels le sel, l'ail, la moutarde, etc...

LES SUCRES

Le *sucre* est un aliment de premier ordre, qui fournit très rapidement de la force et de la chaleur. Il se présente à nous sous la forme de glucose, dans les fruits, et sous celle de saccharose dans la betterave et la canne à sucre. Le sucre du commerce peut renfermer 99,50 pour cent de saccharose.

Il est certain que la consommation du sucre augmente chaque jour et qu'elle augmentera davantage encore lorsque l'on se sera bien rendu compte, dans les diverses classes de la société, du rôle important qu'il peut jouer dans l'organisme. Il existe en effet plus d'un préjugé en ce qui le concerne. Lorsque l'on aura démontré que le sucre est le meilleur, et peut-être le seul succédané de l'alcool, les entremets, les confitures, encore trop exclusivement réservés à la table des gens aisés, paraîtront aussi sur la table des ouvriers. A ce moment les fruits occuperont, soit crus, soit cuits, une place infiniment plus large dans nos menus que celle qu'on leur attribue actuellement, et ce sera pour le plus grand bien de notre organisme. Cependant, malgré tous les avantages que

présente le sucre, il n'en faut pas faire un emploi *exagéré* si l'on ne veut aller au-devant d'embarras gastriques évitables.

Le sucre a parfois été remplacé par une poudre blanche, la *saccharine*[1], qui possède un pouvoir édulcorant 300 fois plus grand, et qui, de plus, est un antiseptique, assurant la conservation des préparations auxquelles on la mélange. Elle n'est pas sans inconvénients pour l'organisme et son emploi est interdit.

Le *miel* peut aussi remplacer le sucre ; c'est une substance douce et parfumée qui a sur le sucre proprement dit l'avantage d'être déjà inverti. Il est élaboré par les abeilles qui le produisent en transformant les sucs sucrés qu'elles recueillent sur les végétaux ; elles l'emmagasinent dans des « rayons ». Le miel est légèrement laxatif[2].

LES GRAISSES

Les *corps gras* sont, pour employer la langue des chimistes, de véritables « sels » formés par la glycérine et les acides gras. Sous l'action de la chaleur, les graisses se dédoublent en leurs éléments. Les graisses, tout aussi bien que les sucres, fournissent de la chaleur et de la force ; elles retardent la digestion des aliments. Elles n'ont pas toutes le même point de fusion ; ainsi tandis que le suif de mouton fond entre 42 et 51°, le suif de bœuf entre 40 et 49°, la graisse de porc à 33°, le beurre fond déjà à 31°, la graisse d'oie entre 24 et 26° et les huiles sont fluides à la température ordinaire.

Cette observation est intéressante pour la maîtresse de maison qui peut ainsi, d'un simple coup d'œil, déterminer l'origine des différents corps gras qui sont ordinairement employés dans nos cuisines. L'armoire d'un office bien pourvu doit en effet renfermer de la graisse de friture, du saindoux, du beurre et de l'huile.

La *graisse de friture* s'obtient en faisant fondre les parties

1. Quoique le prix de la saccharine soit extrêmement élevé (134 francs le kilogramme), elle revient en définitive moins cher que le sucre, ainsi qu'il est facile de s'en rendre compte.

2. Le miel peut être toxique, s'il provient d'abeilles ayant butiné des digitales, de l'aconit, etc.

grasses du bœuf ou du veau; aussi son point de fusion est-il élevé; elle est dure à la température ordinaire.

Le *saindoux* qui est préparé avec les parties grasses du porc est plus mou; chose curieuse, selon qu'il a été fait avec du lard ou avec de la panne — dont les points de fusion diffèrent — il est plus ou moins dur.

Ce sont là trois substances qu'il est pratiquement peu facile de distinguer les unes des autres autrement que par leur consistance à la température ambiante.

Une bonne ménagère ne se sert jamais de graisses préparées en dehors de chez elle. Elle sait que ce qui fait une cuisine saine et agréable, c'est précisément la valeur des corps gras qui lui servent de condiments; comme elle n'ignore pas d'un autre côté que les fraudes les plus diverses altèrent la graisse, elle les prépare elle-même: ce qui n'est pas bien difficile.

Selon les contrées et les mets, c'est le saindoux, c'est le beurre, c'est l'huile qui ont les préférences des gourmets; il faut se soumettre à ces habitudes compréhensibles d'ailleurs. Si l'on fait la cuisine au saindoux, préparer ce saindoux en faisant fondre la « panne » et le lard[1] du porc; si l'on se sert de beurre, en faire la provision en automne, alors qu'il est moins cher, et le garder fondu. Quelques personnes le conservent également en le salant assez fortement, mais dans ce cas il faut bien le tasser afin qu'il n'y ait pas de vides. La graisse sert aussi à isoler de l'air les corps qu'elle recouvre, c'est pour cette raison que nous verrons souvent à propos de la conservation des aliments qu'on les « enrobe » dans une couche de graisse: pâtés de foie gras, confit de porc, d'oie, etc.

La graisse de friture est employée à la température de 180°; c'est pourquoi les brûlures qu'elle fait sont si profondes et si douloureuses; on ne saurait donc trop prendre garde à ne pas se brûler avec.

1. Le lard est la couche de graisse qui se trouve sous la peau, ou pour mieux dire sous la couenne du porc; tandis que la « panne » est la partie grasse qui tapisse la cavité intérieure de la bête en enveloppant certains de ces organes, tels que les reins.

LE SEL A leur tête se place le *sel,* celui de nos aliments minéraux le plus employé.

On le retire de la mer (marais salants), des gisements de sel gemme[1] et des sources salées. Le sel gris est le plus usité ; le sel blanc est surtout réservé pour la table. La consommation annuelle de sel est à Paris en moyenne de 4 kilogrammes à $4^{kgr},500$ par habitant.

Aussi élevée que soit la ration saline que nous absorbons, la proportion de sel contenu dans le sang reste toujours sensiblement la même ; ce sont les reins auxquels incombe la tâche de l'éliminer lorsqu'il s'y trouve en excès, et ce sont eux qui se fatiguent par conséquent lorsque nous prenons une nourriture trop salée. On dit qu'un régime est *déchloruré* lorsqu'il n'y entre pas du tout de sel. Ce régime est parfois ordonné par les médecins.

Le sel retarde la fermentation, la putréfaction des aliments d'origine carnée et végétale ; c'est ainsi que nous le verrons employé concurremment avec le salpêtre[2] dans la préparation des conserves.

Si l'ail mérite d'être rangé à côté du sel avec l'échalotte, la ciboule, l'oignon et le poireau, c'est bien moins parce que ces condiments retardent la putréfaction que parce que leur odeur forte en masque les effets au goût ; c'est sans doute, en partie, pour cette raison qu'ils jouissent d'une grande popularité surtout dans les pays chauds.

LES ÉPICES Les condiments ont la propriété d'exciter les parois du tube digestif et de provoquer une sécrétion plus importante ; il n'en faut pas abuser cependant ; pris en excès, ils provoquent à la longue une véritable irritation.

1. Les gisements les plus importants sont ceux de Varangéville, de Dieuze, de Vic (en Lorraine), de Salins et de Lons-le-Saulnier (Jura), de Cardona (Espagne) et de Wieliczka (Pologne).

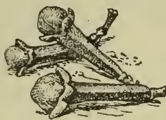
2. Il ne faut employer le salpêtre qu'avec une extrême prudence car il durcit la viande. Une viande très salpêtrée se reconnaît après la cuisson à ce qu'elle est *très rouge.*


Poivre.


Moutarde.


Cannelle.




Clous de girofle.


Muscade.

Safran.

En général, les épices (girofle, muscade, piment, poivre, etc.) rehaussent le goût des aliments de leur saveur chaude et piquante ; elles sont toutes d'origine végétale.

Le *poivre* est la baie desséchée du *Piper nigrum,* cueillie avant la maturité et desséchée ; cette graine prend une teinte noirâtre qui lui vaut le nom de *poivre noir ;* parvenue à maturité et décortiquée, elle donne le *poivre blanc.*

Une ménagère soucieuse de la pureté des produits qu'elle emploie, n'achètera jamais de poivre en poudre ; elle lui préfèrera toujours le poivre en grains, particulièrement le poivre blanc qui paraît moins dans certaines sauces de couleur claire.

La *farine de moutarde* est obtenue en broyant les grains des moutardes noires, brunes et blanches. En pâte, elle est composée de ces farines additionnées de verjus ou de vinaigre ou d'eau et de sel.

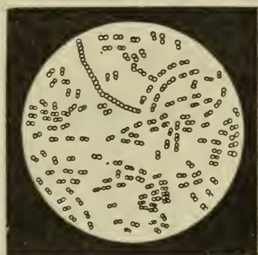
La *cannelle* est l'écorce de la tige de plusieurs arbustes du genre *Cynnamonum* de la famille des Laurinées ; souvent on

vend à sa place l'écorce de plantes quelconques qui se sont simplement parfumées à son contact.

Les *épices* sont en général un mélange de poivre, clous de girofle, muscade, etc., finement pulvérisés.

Le *safran* est constitué par les stigmates desséchés de la fleur du *Crocus sativus ;* parfois on y mêle les extrémités jaunes du style. Là encore les falsifications sont journalières.

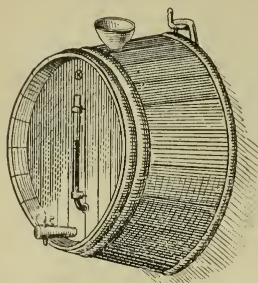
LES VINAIGRES Les vinaigres sont le produit de la fermentation acétique des liquides alcoolisés ou des produits de la distillation du bois après rectification. Ils doivent toujours être vendus sous une dénomination qui indique leur origine : le *vinaigre de vin* est le produit de la fermentation acétique du vin ; les *vinaigres d'alcool, de bière, de malt, de cidre,* doivent tous provenir de la fermentation des différents produits dont ils portent le nom. Seul, le vinaigre de vin devrait entrer dans notre habituelle consommation; malheureusement, il est souvent frelaté par des substances plus ou moins corrosives parmi lesquelles : l'acide sulfurique, l'acide chlorhydrique, etc. Il dépend de la maîtresse de maison de soustraire les siens aux effets néfastes de semblables mélanges. L'acidification du vin est due à un infiniment petit champignon, le *Mycoderma aceti.* Rien n'est plus facile pour la ménagère que de le cultiver dans un petit tonneau où elle verse les restes de vin blanc ou rouge. Il suffit qu'elle possède un fragment de « mère de vinaigre », sorte de peau grise et molle qui n'est en somme qu'une culture de *Mycoderma aceti.* Le *Mycoderma aceti* une fois introduit dans le vin, il s'agit de le placer dans des conditions favorables à sa pullulation. Il est aérobie[1], on ne bouchera donc



Mycoderma aceti
(Très grossi.)

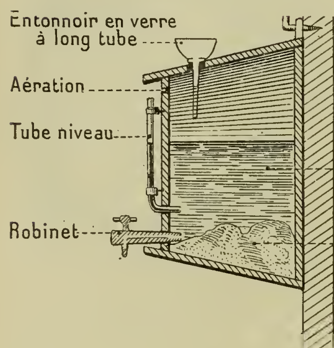
1. Qui ne peut vivre sans air.

pas le tonnelet pour permettre à l'air de pénétrer jusqu'à lui ; de même qu'on ne secouera pas le liquide dans lequel il se trouve de crainte de le noyer. Il aime une température assez élevée, on le placera donc dans une partie de l'habitation assez chaude.



Tonnelet suspendu à la muraille.

Il peut arriver que du vin contenu dans un récipient non bouché se transforme spontanément semble-t-il en vinaigre, alors qu'il a en réalité été ensemencé par l'air et que le *Mycoderma aceti* s'y est développé grâce aux conditions favorables dans lesquelles il se trouvait placé.



Fabrication du vinaigre (Coupe du tonnelet).

On peut se demander pourquoi, puisque cet ensemencement naturel est fréquent, nous plaçons dans le tonnelet de vin une « mère ». C'est que l'air est riche en germes de toutes sortes; il ne véhicule pas seulement du *Mycoderma aceti,* mais aussi du *Mycoderma vini ;* or celui-ci au lieu de transformer l'alcool du vin en acide acétique, en l'oxydant, le décompose en ses éléments premiers : l'acide carbonique et l'eau, et en fait un liquide sans valeur, une sorte d'eau vineuse.

En général, la cuisine des jeunes enfants ne renfermera d'autre condiment qu'un peu de sel.

CHAPITRE VI

LES ALIMENTS LIQUIDES

SOMMAIRE. — I. *L'eau :* Son rôle dans l'organisme. — Dangers des eaux impures. — Stérilisation de l'eau. — Les compteurs d'eau. — Les eaux minérales. — L'eau solide. — La glace.

II. *Les boissons fermentées :* Le vin. — Le cidre, le poiré, la bière. *Conseils pratiques :* La cave.

III. *Les boissons distillées :* L'alcoolisme.

IV. *Les boissons aromatiques :* Généralités. — Le bouillon et sa conservation. — Les extraits de viande.

L'EAU, SON RÔLE DANS L'ORGANISME La meilleure de nos boissons est l'eau. Elle peut nous suffire et elle nous est indispensable. En effet, l'eau joue un rôle important dans notre économie : 1° *Elle remplace en partie celle que nous perdons par la transpiration, la respiration et la miction ;*

2° *Elle apporte un élément nécessaire à la constitution de nos tissus,* puisque les quatre cinquièmes de nos tissus sont de l'eau ;

3° *Elle apporte en solution les matières minérales indispensables à l'intégrité de l'organisme,* les sels de chaux, par exemple ;

4° *Prise en quantité convenable, et au moment voulu, elle provoque les sécrétions gastriques et toutes les autres sécrétions ;*

5° *Elle joue à l'intérieur des tissus le rôle même qu'elle joue extérieurement, elle les « lave » ;*

6° *Avant tout, elle dilue les aliments, dissout certaines de leurs parties, en rend l'absorption plus facile et plus rapide,*

cela est vrai au moins pour les gens bien portants, car lorsque l'estomac ne fonctionne pas bien, une ingestion intempestive d'eau, peut provoquer un arrêt dans la digestion et une fermentation consécutive[1].

Tous les aliments que nous mangeons, même ceux qui sont d'apparence très solide, contiennent une grande proportion d'eau ; aussi est-il inutile que nous absorbions plus de 60 pour 100 de celle qu'il nous faut en nature, soit environ 1 000 à 1 200 grammes par jour.

Une eau de bonne qualité importe essentiellement au bien-être de la famille, à sa bonne hygiène; elle est une intéressante auxiliaire de la sobriété de ses différents membres. On dit que l'eau est potable lorsqu'elle est limpide, incolore, inodore, aérée[2], d'une saveur agréable et qu'elle est libre de tout germe, de tout débris organique. Sa température oscille entre 7° et 12°, ce qui revient à dire qu'elle donne une impression de fraîcheur. Elle cuit bien les légumes et dissout le savon. La maîtresse de maison à chaque changement de domicile s'inquiètera avant tout de la nature et de l'origine de l'eau qui servira à alimenter sa maison, surtout à la campagne où les puits mal aérés et insuffisamment séparés des fosses d'aisance sont en grand nombre.

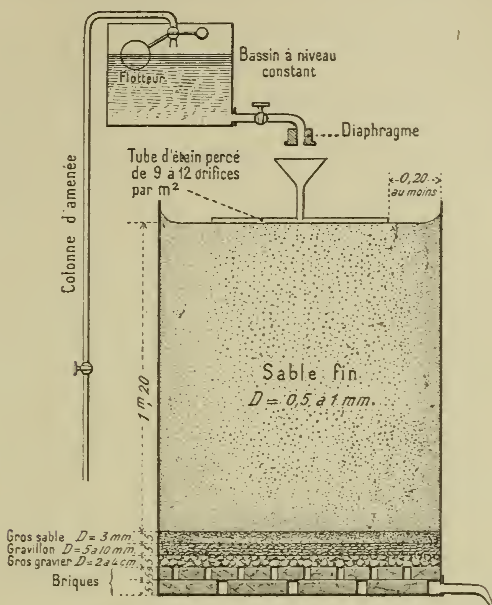
L'eau que nous buvons peut en effet provenir d'une *source,* d'une *rivière,* d'un *puits* ou d'une *citerne.*

L'*eau de source,* quand elle provient d'une nappe profonde, est peu chargée de microbes ; sa pureté, due en partie au filtrage des différentes couches du sol, la rend très propre pour la consommation journalière, à condition toutefois qu'elle n'ait pas circulé dans un terrain calcaire autrement que captée dans des tuyaux étanches. En effet, les terrains calcaires ne filtrent pas l'eau et de plus ils présentent souvent de larges fissures — les gouffres — par lesquelles les eaux de la surface du sol s'écoulent, apportant à l'eau de source

1. Extrait de la *Cuisine rationnelle des Malades et des Bien portants,* Doin, édit.

2. Une eau bien aérée se digère plus facilement; elle contient environ 28 à 35 centimètres cubes de gaz par litre (azote, oxygène, acide carbonique).

tous les germes dont elles se sont souillées à la surface du sol. Le captage de la source et la nature des conduits qui la renferment ont par conséquent une importance capitale.



Filtre à sable non submergé[1].

L'*eau des rivières,* surtout au sortir des grandes villes, est très chargée d'organismes ; un centimètre cube d'eau de Seine au sortir de Paris, en renferme environ 200 000 ! On comprend facilement qu'une eau semblable ne peut être consommée sans grands dangers pour les individus. Le soleil, l'agitation du courant à l'air libre, peuvent dans une certaine mesure atténuer la virulence de cette eau, mais il y faut du temps. Aussi a-t-on installé des bassins filtrants et d'épuration, aux environs des plus importantes agglomérations urbaines.

1. D'après le *Bulletin officiel du Ministère de la Guerre*, n° 8, 1909.

Le filtre à sable non submergé (système Miquel et Mouchet) comprend un réservoir (fer, fonte, tôle galvanisée, maçonnerie cimentée intérieurement, etc.), les matériaux de filtration, l'appareillage d'apport et de sortie de l'eau.

Les matériaux de filtration sont constitués :

a) par des *matériaux de drainage et de soutien :* sur le fond du réservoir, on dispose à plat des rangées de briques séparées entre elles par un intervalle de 4 à 5 cm. Au-dessus de cette première couche, on dispose une seconde couche de briques à plat perpendiculairement placées aux piles sous-jacentes et distantes de 1 à 2 cm. pour éviter que le gros gravier ne s'accumule dans le bas du réservoir.

Au-dessus des briques ainsi disposées, on place une couche de 5 cm. de gros gravier de 2 à 4 cm. de diamètre.

Au-dessus de cette couche de gros graviers, on dispose une couche épaisse de 5 cm. de gravillons de 5 à 10 mm. de diamètre.

Enfin, au-dessus de la couche de gravillons, on place une troisième couche de gros sable de 3 mm. de diamètre sur 5 cm. de hauteur.

b) par une *couche épuratrice de sable fin,* de 1 mm. de diamètre, homogène, bien lavé par un tamisage sous l'eau courante ; la couche de sable aura 1 m. 20 de hauteur.

Un filtre ainsi constitué épure, en 24 heures, 2 à 3 mètres cubes d'eau par mètre carré de surface. L'eau doit arriver sur le filtre par un tube d'arrosage percé de 9 à 12 orifices par mètre carré, de façon à tenir constamment mouillée la surface du filtre, sans formation de flaques.

La durée de fonctionnement du filtre est longue ; elle est diminuée, quand l'eau est chargée d'argile : alors la partie superficielle s'imperméabilise et l'eau ne la traverse plus de manière régulière.

Le filtre doit être installé à l'abri de la lumière.

Eau de puits, citernes. — L'eau des puits, lorsqu'ils sont profonds, n'est pas très aérée, et si le puits ne permet pas les infiltrations des eaux polluées environnantes, ce qui est extrêmement rare, elle peut avoir les mêmes qualités que

l'eau de source dont nous avons déjà parlé. Il ne saurait en être de même de *l'eau des citernes : elle est toujours suspecte au même titre que les eaux provenant des nappes superficielles (puits, sources mal captées, rivières)* ; d'abord parce que la citerne affleure le sol, ensuite, et surtout, parce que l'eau de pluie qui l'alimente a servi à « laver » l'atmosphère, qu'elle a entraîné en tombant toutes les impuretés qui s'y trouvaient en suspension, quand elle n'a pas servi à laver les toits et les gouttières. Chargée d'acide sulfureux, d'acide nitrique, de gaz ammoniacaux, elle dissout le plomb et le maintient en dissolution sous la forme toxique d'hydro-carbonate de plomb. Cette eau est lourde parce qu'elle ne contient pas de sels.

Ce que nous avons dit de l'eau de pluie est vrai pour la *neige fondue* (Voir aussi : *La glace,* page 287).

L'*eau des puits artésiens* vient des couches les plus profondes, elle est souvent chargée d'éléments chimiques qui en rendent la consommation impossible.

L'*eau de mer* ne peut naturellement pas servir à nous désaltérer mais elle ne sert pas davantage aux usages domestiques : le linge rincé à l'eau de mer ne sèche pas.

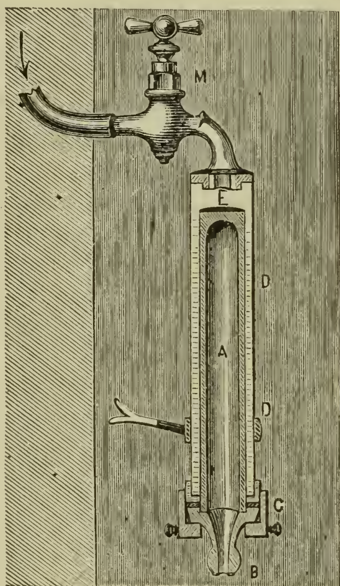
DANGERS DES EAUX IMPURES

On ne saurait trop insister sur les dangers que nous font courir les eaux impures. Elles servent à la fois de véhicule aux germes des maladies les plus redoutables (choléra, fièvre typhoïde, dysenterie, etc.) et à de nombreux parasites intestinaux (helminthe, ver solitaire, etc.)[1]. Il suffit que l'on ait lavé dans une rivière les vêtements d'un typhique pour que son eau transporte le germe de la fièvre typhoïde : le bacille d'Eberth. C'est pourquoi on ne saurait faire trop d'efforts pour isoler l'eau que nous buvons, des mares stagnantes,

1. *La filaire* très répandue dans l'Amérique du Sud, dans les Indes et dans l'Afrique, est transmise à l'homme par l'eau. « Le ver adulte vit dans les vaisseaux sanguins ou lymphatiques; il pond des œufs qui se répandent dans le sang et desquels sortent des embryons. Ces embryons ne peuvent poursuivre leur évolution qu'en passant du sang de l'homme dans l'appareil digestif d'un moustique ; ils s'y développent en larves qui sont de nouveaux entraînées par l'eau (MARTHA : *Intoxications alimentaires*).

des water-closets et en général de toutes les causes de souillure. Lorsque ces simples notions d'hygiène se seront répandues dans la foule, le nombre des maladies transmissibles par manque de soins et d'élémentaire propreté, diminuera certainement.

STÉRILISATION DE L'EAU D'après tout ce que nous avons dit, il est facile de voir que l'on se procure assez malaisément de l'eau ayant toutes les qualités requises pour être vraiment *potable* et qu'il est toujours sage de la purifier avant de l'employer.



Filtre à bougie
(Système Chamberland).
(AB, bougie filtrante en porcelaine dégourdie. — C, écrou maintenant la bougie. — DD, cylindre en métal. — E, espace contenant l'eau à filtrer. — M, robinet d'arrivée de l'eau.)

La stérilisation de l'eau peut être pratiquement obtenue au moyen de divers procédés.

Filtres en porcelaine dégourdie (bougies), avec ou sans pression. On se servait autrefois dans les ménages de la fontaine en pierre lithographique; d'un entretien difficile, elle donnait souvent une eau d'un goût peu agréable. Les filtres Chamberland ou *filtres à bougie* l'ont presque partout remplacée avec avantage.

Ils diffèrent dans leur construction selon que l'eau employée est sous pression ou non ; dans le premier cas, ils se composent essentiellement d'un tube en porcelaine dégourdie (la *bougie*) placé dans un cylindre en métal. On visse l'appareil sous un robinet et l'eau filtre goutte à goutte sans pression ; on y plonge

aussi un certain nombre de bougies reliées à un seul tube qui aboutit, à l'extérieur, à un récipient rempli d'eau. L'eau traverse lentement les bougies et se déverse au dehors par le tube collecteur.

Les filtres Chamberland demandent à être surveillés. Ce n'est pas en effet tous les trois mois, mais au bout de 5 ou 6 jours à peine que les bougies offrent une insuffisante résistance aux germes et leur livrent passage par *acte de végétation ;* ils s'allongent, s'étirent et finissent par traverser les pores de la bougie. C'est donc de l'intelligente surveillance de la maîtresse de maison que dépend une alimentation en eau pure ; si elle doit négliger de faire bouillir les bougies tous les cinq ou six jours, *mieux vaut ne pas filtrer l'eau.*

Le moyen le plus simple pour nettoyer les bougies consiste à utiliser une solution de permanganate de potasse à 1 pour 100 ; on décolorera ensuite en trempant les bougies dans une solution saturée de bisulfite de soude, et on fera bien, après la stérilisation chimique, de faire bouillir la bougie pendant 30 minutes ; la première eau qui filtrera ensuite sera jetée, car elle pourrait avoir un léger goût.

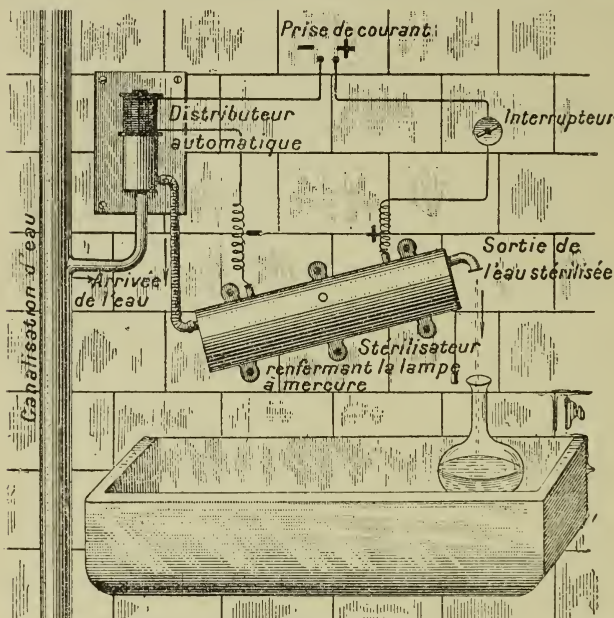
Ébullition. — Faire bouillir l'eau pendant trente minutes au moins dans un récipient *couvert* et mettre ensuite le tout dans un endroit frais. Ne pas consommer cette eau immédiatement, car, l'ébullition lui ayant enlevé des gaz, elle est lourde ; il faut donc la battre pour l'aérer.

Nous ferons remarquer incidemment que le froid n'a guère d'action sur les microorganismes de l'eau ; ceux-ci reprennent toute leur virulence, momentanément atténuée, dès que la température s'élève.

Électricité. — On peut stériliser l'eau au moyen de l'ozone que l'on dégage par l'effluve électrique. Quelques appareils ont été construits pour l'usage domestique.. C'est là une application bien intéressante de l'électricité et, si elle n'est pas encore entrée dans la pratique courante, elle est sans doute à la veille de détrôner les anciens procédés.

Rayons ultra-violets. — Des expériences plus récentes ont démontré que les eaux *claires* soumises, au moyen d'appareils

spéciaux, à l'action des rayons ultra-violets sont parfaitement stérilisées (Rapport du Dr Miquel au Préfet de la Seine, 21 janvier 1910). Il est intéressant de signaler ce procédé de stérilisation qui, maintenant que l'électricité se trouve à peu



Dessin communiqué par la Société : *L'Ultra-Violet.*

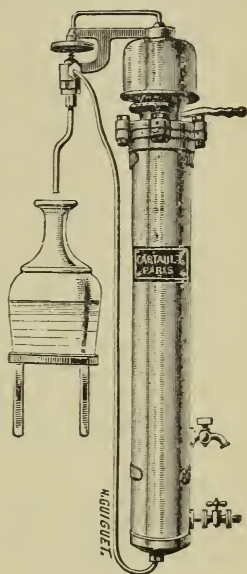
Appareil du Dr Nogier pour la stérilisation de l'eau par l'action des rayons ultra-violets.

près dans toutes les maisons, ne tardera sans doute pas à entrer dans la pratique. L'appareil du Dr Nogier, expérimenté par le Dr Miquel, donne déjà de l'eau absolument stérile avec un débit de plus de 3 litres à la minute. Le jour où les canalisations seront munies de ce système, on obtiendra dans les maisons de l'eau stérile, *automatiquement, instantanément* et *à peu de frais.*

Stérilisateur domestique. Système Cartault. — Cet appareil est basé sur un tout autre principe que la filtration.

L'eau est portée sous pression à une température de 115°; il y a donc *stérilisation absolue,* car à 110° tous les microbes sont détruits. L'eau conserve ses qualités potables et digestives, puisqu'elle ne bout pas, étant sous pression (principe de la marmite de Papin). L'eau ressort, froide, de l'appareil ; elle peut donc être consommée immédiatement.

L'installation du stérilisateur Cartault se fait très simplement en reliant le tuyau de la partie inférieure à une conduite d'eau, et le brûleur à gaz placé à la partie supérieure du stérilisateur, à un robinet à gaz. A défaut de gaz, l'appareil fonctionne avec un brûleur à alcool.



Stérilisateur d'eau (Système Cartault).

Épuration chimique. — On peut encore *épurer* l'eau chimiquement : ce procédé d'une application facile qui n'exige aucun filtre spécial est applicable même en voyage et peut rendre des services importants : on ajoute à l'eau quelques gouttes de permanganate de potasse; on peut aussi se servir des autres permanganates (le permanganate de chaux, par exemple) ; l'eau devient rose, mais peu à peu cette coloration s'efface ; on ajoute encore un peu de permanganate, jusqu'à ce que la coloration subsiste. S'il persistait une coloration *gris sale,* l'eau serait à rejeter. A ce moment, toutes les matières organiques ont été précipitées au fond du récipient, cependant la teinte de l'eau indique qu'elle contient du permanganate en excès ; il est facile de le précipiter au moyen d'une pincée de sucre en poudre. On filtre ensuite la masse liquide.

L'épuration de l'eau par l'iode à l'état naissant est obtenue rapidement par l'emploi de comprimés : 1° à l'iodure de potassium et à l'iodate de soude; 2° à l'acide tartrique; 3° à

l'hyposulfite de soude; ces comprimés se trouvent dans le commerce[1]. Ce procédé a été établi par MM. le Médecin Inspecteur Général Vaillard, membre de l'Académie de Médecine et le Professeur Georges, du Val-de-Grâce.

Une précaution indispensable pour l'obtention du résultat recherché consiste à dissoudre les comprimés n° 1 et n° 2 dans une faible quantité d'eau avant de les mettre en contact avec l'eau à stériliser. Un contact de 10 minutes est nécessaire pour le dégagement de l'iode et pour l'action microbicide. C'est après cette opération que le comprimé n° 3 est dissous dans l'eau à épurer : il la décolore. Après ce traitement, ni le goût, ni l'odeur, ni l'aspect de l'eau ne sont modifiés[2].

LES COMPTEURS D'EAU Selon que le débit de l'eau est réglé par un compteur ou qu'il est libre, il s'en gaspille plus ou moins. D'après certains savants, la quantité moyenne d'eau nécessaire par jour et par habitant serait de 157 litres. Caustier[3] indique le tableau suivant pour la quantité d'eau consommée par habitant et par jour dans quelques grandes villes :

	EN 1880	EN 1902
Paris.	215 litres.	320 litres.
Lyon.	140 —	270 —
Bruxelles.	115 —	138 —
Londres.	135 —	170 —
Berlin.	175 —	190 —
New-York.	297 —	750 —

Ce n'est pas seulement de l'eau de consommation qu'il s'agit ici, mais de toute l'eau employée à quelque usage

1. Par doses calculées pour l'épuration de 10 litres d'eau.

2. Médecin Inspecteur Général Vaillard : *L'Épuration de l'Eau potable en Campagne.* — Pharmacien-major de 1re classe Georges : *Préparation extemporanée d'Iode pour la Stérilisation des Eaux* (*Archives de Médecine et de Pharmacie militaires*, juillet 1902).

3. Caustier et Moreau-Bérillon : *Hygiène et Économie domestique*, Vuibert, édit.

que ce soit. Bürkli évalue ainsi la répartition de cette eau :

Boisson..	1,5
Cuisson des aliments. . .	3,5
Soins de toilette.	22,5
Entretien de la maison. . .	13,5
Lessivage.	13,5
Bain.	18,0
Water-closets.	27,0
Gaspillage.	11,5
Total.	111 litres.

plus ce qu'il faut pour les différentes industries et pour les animaux.

LES EAUX MINÉRALES Les eaux minérales peuvent être : 1° naturelles ; 2° artificielles.

Les eaux minérales naturelles peuvent ne contenir que de l'acide carbonique qui leur donne une saveur agréable et piquante, mais souvent aussi elles tiennent en dissolution du soufre, de l'arsenic, des sels purgatifs au point de devenir des médicaments très énergiques.

Les travaux de captage ne doivent en aucun cas modifier la composition de ces eaux.

Les eaux minérales sont artificielles lorsqu'elles sont le produit d'une opération qui consiste à les minéraliser artificiellement (eau de Seltz, etc.). Toutes les indications que nous avons données à propos de l'eau potable ordinaire leur sont applicables. Si leur origine est douteuse, si elles se sont trouvées en contact avec des terrains, des objets souillés, ce n'est pas parce qu'elles auront été additionnées d'un peu d'acide carbonique et d'une essence quelconque, qu'elles auront perdu leurs propriétés nocives. Seules, les eaux captées aux sources profondes et mises dans des récipients d'une propreté parfaite échappent à toute suspicion.

L'EAU SOLIDE LA GLACE Ce que nous avons dit des eaux minérales peut s'appliquer à la glace. Si elle est fabriquée avec de l'eau souillée, elle servira

de véhicule aux germes pathogènes ; sa température ne suffira pas à détruire les microorganismes, c'est tout au plus si elle en enrayera la pullulation ; si elle est naturelle, elle n'est recommandable que lorsque son origine est inattaquable. En tous cas, on ne saurait trop recommander, lorsqu'on se sert de la glace pour rafraîchir les boissons, de ne pas l'introduire directement dans le liquide à consommer.

De tout ce que nous venons de dire, nous concluons que, sous toutes ses formes, l'eau que nous absorbons doit remplir les conditions d'une eau de bonne qualité.

LES BOISSONS FERMENTÉES

Tous les peuples, civilisés ou autres, ont découvert, le plus souvent par hasard, que les fruits sucrés exposés à l'air fermentent et donnent comme résultat des boissons agréables au goût et excitantes. En réalité, voici comment s'expliquent aujourd'hui ces phénomènes : le jus sucré se décompose sous l'influence des *levures*, en alcool et en acide carbonique ; c'est ce que l'on appelle la *fermentation alcoolique*. C'est grâce à cette fermentation que le jus du raisin se transforme en *vin*, que le suc des poires donne du *poiré* et le jus des pommes du *cidre*. Il n'est même pas absolument nécessaire pour que la fermentation alcoolique se produise que l'on ait affaire au jus sucré des fruits ; toute préparation riche en amidon, c'est-à-dire capable de se transformer en glucose, peut donner naissance à une boisson alcoolique : tel est le *moût sucré* de l'orge qui, additionné au houblon, produit la *bière*.

En général, les boissons fermentées que nous venons d'énumérer, lorsqu'elles sont naturelles, ne sont pas très chargées d'alcool ; elles ne peuvent en effet dépasser 16 à 17°, car les levures ne fonctionnent plus dès que ce point est atteint. Malheureusement nombreux sont les vins qui ne sont livrés au commerce que lorsqu'on leur a ajouté de l'alcool.

En distillant les boissons fermentées, on obtient l'alcool à tous les degrés ; nous y reviendrons.

LE VIN Le vin est le produit de la fermentation alcoolique complète ou incomplète du raisin ou du jus de raisin frais. Il n'est pas de boisson qui ait donné lieu à plus de discussions : le vin est-il un bon aliment ? Est-il au contraire un aliment néfaste ?

Il est certain qu'il ne saurait entrer dans l'alimentation des jeunes enfants, car il est excitant par l'alcool qu'il renferme ; mais pour l'adulte il est, *pris avec mesure*, un aliment tant par sa crème de tartre et ses phosphates que par son alcool.

Parmi les raisons qui ont contribué à limiter l'emploi du vin, les nombreuses falsifications auxquelles il est soumis, depuis le *mouillage* et le *coupage* qui en altèrent la qualité, jusqu'aux manipulations vraiment dangereuses auxquelles on le soumet, tiennent la première place.

Il peut aussi s'altérer naturellement ; par des maladies, telles que la *piqûre,* la *graisse,* l'*amertume,* etc., qui le rendent impropre à la consommation. Elles sont dues au développement de certains germes qui se multiplient surtout, lorsque les conditions de conservation du vin sont mauvaises (température trop élevée, soutirages successifs, etc.). Plus le vin est chargé de tanin et d'alcool, plus il est résistant ; c'est pour cette raison que l'on truque souvent le vin en l'additionnant d'alcool (*vinage*). Mais en même temps, il contribue plus largement à l'intoxication alcoolique de ceux qui le boivent. On lui ajoute aussi des matières colorantes (baies de sureau, bois de campêche) ; on remplace le vinage par le *sucrage,* le sucre étant ajouté au jus de raisin en fermentation ; enfin on le *plâtre,* pour le conserver plus facilement, et cela au plus grand détriment de notre tube digestif.

De tout ce que nous venons de dire, il résulte que le choix d'un vin de bonne qualité est extrêmement difficile. Les traités d'hygiène indiquent abondamment des moyens grâce auxquels on distinguera le vin naturel du vin fabriqué ; quelques auteurs, amis des simplifications, prétendent même que le goût nous suffit comme guide, et qu'il est presque toujours un guide sûr.

Il est donc utile que la maîtresse de maison ait quelques indications précises sur les soins que réclame le vin, sur la manière de l'acheter, de le servir ; aux conseils pratiques, nous dirons comment on met le vin en bouteilles, comment on bouche les bouteilles, comment on aménage la cave, comment on conserve les fûts en bon état, et comment on compose une petite cave intelligemment comprise.

Le vin nouveau. — Du mois de novembre au mois de mai, on consomme avec bénéfice les vins de la dernière récolte. Très riches en matière organique, en « levures » ils constituent une boisson très agréable à laquelle on a souvent attribué un rôle hygiénique ; ils sont aussi moins coûteux, Comme ils déposent une lie abondante, on les tire au fût même jusqu'aux premières chaleurs. A ce moment, ils ne supportent plus de rester en vidange ; on ne peut cependant les mettre encore en bouteilles. C'est le moment de passer à la consommation du vin d'une année antérieure.

Pour acheter son vin. — Le mieux est de s'adresser à une maison honorable, installée au lieu même de production. Il sera préférable de demander des vins collés et prêts à être mis en bouteilles et de faire sa commande de manière que l'expédition ne se fasse ni par les grandes chaleurs ni par les grands froids. Les longs trajets déterminent dans les fûts un vide appelé « creux de route » ; il faut le combler à l'arrivée avec un vin limpide et de bonne qualité. Puis les fûts, hermétiquement rebouchés seront placés sur des chantiers de 20 à 25 centimètres de hauteur, dans la position « bonde de côté » et solidement fixés avec des cales. Quinze jours après l'arrivée du fût, on peut procéder à la mise en bouteilles.

Peu après le tirage et pendant une durée de temps variable, mais généralement assez courte, le vin est moins bon, on dit qu'il a la « maladie du verre » ; il est sage de ne pas le consommer à ce moment ; ce n'est d'ailleurs qu'au bout de 6 à 10 mois que les vins ordinaires mis en bouteilles ont acquis toute l'amélioration dont ils sont susceptibles ; pour les vins supérieurs la période est de 2 à 3 ans ; quant aux grands

crus, ils n'arrivent à leur apogée qu'après 5 ou 6 ans de bouteille. Autrefois, même dans la petite bourgeoisie, chaque maison qui se respectait avait sa cave et surveillait son accroissement avec soin ; il faut bien reconnaître qu'on lui attribue de nos jours une importance moindre. Cela est dû en partie à la consommation moindre de vin et surtout aux facilités qu'offrent aux maîtresses de maison les « caves » qui à des prix très abordables vendent des vins vieux[1]. Quoi qu'il en soit, il faut qu'une maîtresse de maison sache quels vins elle doit servir avec tel ou tel mets.

Quels vins faut-il servir ? — Les vins devront toujours être offerts en même temps que les mets qui sont capables d'en faire ressortir le bouquet, la finesse ou le feu. En général, on déguste mal les vins avec les mets sucrés ou acides.

On servira donc les différents crus dans l'ordre suivant : les vins blancs secs et mi-secs avec les huîtres ou les poissons ;

Les vins rouges généreux ou les vins blancs capiteux avec les grosses viandes ;

Les vins rouges les plus vieux vers la fin du repas ;

Les sauternes extra-liqueur et les champagnes au dessert.

Les *vins de liqueurs* sont des vins très alcoolisés, secs, demi-doux, doux ou cuits.

Les *vins mousseux* sont des vins chargés d'acide carbonique (Vins de Champagne, vins de la Loire, etc.).

LE CIDRE, LE POIRÉ, LA BIÈRE

Le *cidre* et le *poiré* se fabriquent surtout dans les pays riches en pommiers et en poiriers : la Normandie, la Bretagne, l'Espagne. Le cidre et le poiré sont peu alcoolisés et, pour cette raison, ne se conservent pas très longtemps. Certains estomacs les supportent mal. Quelques auteurs pensent qu'ils alcalinisent le sang et ont une action favorable sur l'économie de l'arthritique. On commence même à les introduire dans certains régimes.

Lorsqu'on parle de *cidre pur jus* ou de *poiré pur jus,* on

1. Pour la composition d'une cave, voir aux conseils pratiques, p. 293.

entend parler du produit de la fermentation des pommes fraîches ou des poires fraîches *sans addition d'eau.*

La *bière* est une excellente boisson lorsqu'elle est faite de bonnes matières premières. Elle est le produit de la fermentation alcoolique d'un moût fabriqué avec du houblon, du malt d'orge et additionné de levure (Congrès de 1908). Elle est nourrissante, grâce à ses principes azotés, en partie déjà peptonisés, grâce à ses phosphates, à ses dextrines; elle est tonique par ses amers, en même temps qu'elle est diurétique.

Bien entendu, ces qualités s'atténuent lorsqu'on en boit avec excès, ou lorsque le houblon et le malt qui servent à sa fabrication sont falsifiés.

CONSEILS PRATIQUES

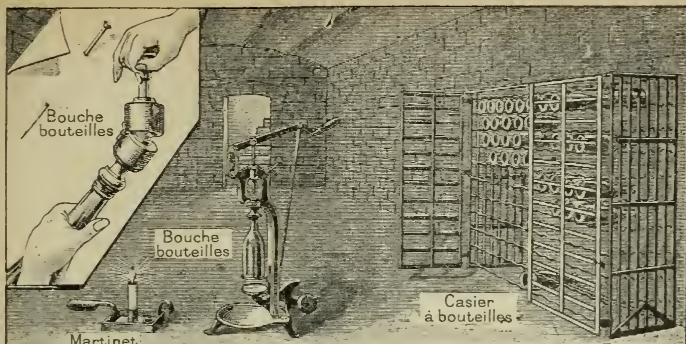
La cave.

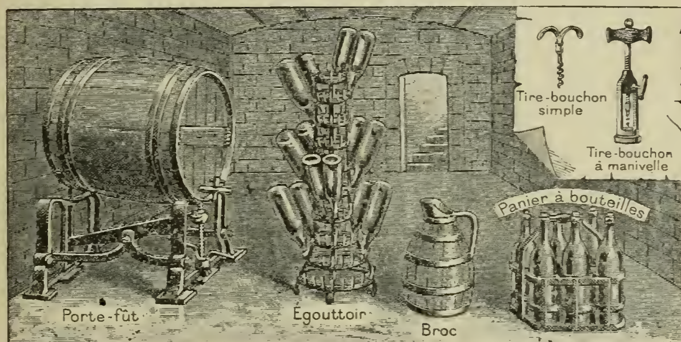
La cave relève en général, surtout en province, du maître de maison ; cependant, si le soin en incombe à la femme, elle devra se rendre compte qu'il s'agit d'une tâche délicate, d'une importance relativement assez grande, puisque la valeur d'une cave est élevée pour peu qu'il s'y trouve un certain nombre de bouteilles de vin vieux.

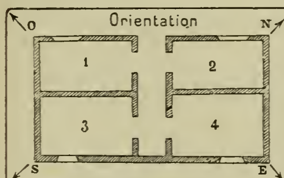
Elle songera donc à l'aérer, à la maintenir à une température constante (environ 10°), à « ouiller » (remplir) les tonneaux partiellement vidés, à mettre le vin en bouteilles pour qu'il vieillisse, à faire le relevé du nombre de ces bouteilles, à inscrire celles qui sont employées de manière à savoir d'un seul coup d'œil où en est l'approvisionnement. Les fûts vides seront soufrés, les bouteilles lavées avec soin dès qu'elles sont vidées, afin d'éviter qu'elles aigrissent.

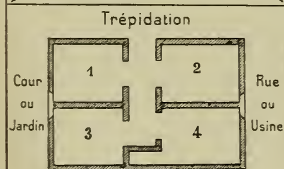
Mise en bouteilles du vin. — On peut faire la mise en bouteilles 15 jours après l'arrivée du vin en observant les recommandations suivantes :

S'assurer que le vin est bien clair. La meilleure façon de reconnaître si la limpidité est parfaite consiste à examiner le vin devant une lumière, dans l'obscurité, en se servant d'un verre fin ;

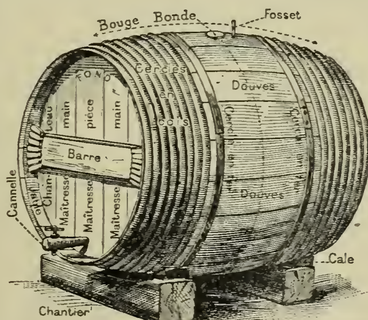








La cave doit être orientée au Nord (cave 1 ou 2) et de préférence éloignée des trépidations (cave 1 ou 3)



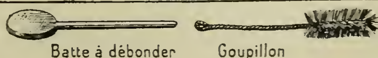


Planche dressée par M. E. Renult

Choisir une journée de beau temps ;

Placer le robinet avec précaution ;

Faire le tirage en entier sans interruption ;

Lever très doucement le fût en le soutenant avec une cale lorsqu'on arrive vers le fond ;

Les bouteilles doivent être rincées minutieusement et bien égouttées ;

Il faut du verre noir pour les vins rouges qui doivent être protégés contre la lumière.

Le bouchage. — Mieux vaut payer cher les bouchons et les avoir bons. Les vins ordinaires sont bouchés à la main, avec des bouchons coniques ; et les vins d'un certain prix, à la machine, avec des bouchons cylindriques neufs. Chaque bouchon devrait présenter un « bout franc » pour être mis en contact avec le vin, c'est-à-dire un bout exempt de piqûres. Neufs ou vieux les bouchons doivent être plongés dans l'eau bouillante et y séjourner un peu ; après quoi il est bon de les faire tremper pendant quelques heures dans du bon vin ordinaire.

Après le bouchage, pour préserver les bouchons des piqûres des insectes, de l'humidité, ou des morsures de rats, on recouvre l'extrémité du goulot avec de la cire ou une capsule métallique.

Pour servir les vins. — Les bouteilles seront placées debout, pendant quelques heures, si elles contiennent du dépôt, pour le faire tomber dans le fond.

Les vins blancs seront servis très frais.

Au contraire, les vins rouges seront « chambrés », c'est-à-dire qu'ils séjourneront dans la salle à manger assez longtemps pour en prendre la température.

Enlever très doucement le bouchon à l'aide d'un tire-bouchon à levier, nettoyer l'orifice du goulot avec un linge fin, reboucher légèrement la bouteille afin que le vin ne perde rien de son bouquet.

Verser lentement le précieux breuvage, sans glouglou ; saisir l'instant où il devient moins clair et s'arrêter. « Le fond ne vaut pas un regret. »

On ne devrait jamais décanter le vin : une partie du bouquet se perd pendant cette opération.

Cependant, il est préférable de décanter si le dépôt est trop abondant et si les vins doivent être confiés à des mains inhabiles.

Aménagement de la cave. — Les bouteilles sont conservées couchées dans des casiers « ad hoc » fermant à clef. A défaut de casiers, elles sont disposées en tas, contre les murs, par double rangée, les goulots se faisant face et se croisant ; on séparera chaque lit par des lattes. Chaque casier ou tas porte, collée sur une planchette, une étiquette indiquant le cru, le millésime, la date de la mise en bouteilles et tous les renseignements utiles à conserver.

Pour conserver les fûts en bon état. — Sitôt que le fût est vide, le rincer abondamment, jeter l'eau, faire brûler dans l'intérieur 4 ou 5 centimètres de mèche soufrée — en se servant d'un fil de fer traversant une bonde et terminé en crochet — faire égoutter le fût pendant 3 ou 4 jours, renouveler le soufrage et enfin fermer hermétiquement le trou de la bonde et celui du robinet.

Composition de la cave. — Une cave bien composée comprendra par exemple :

1° Vins rouges :

Un vin d'office ;

Un vin ordinaire, Bordeaux ou Bourgogne ;

Deux vins supérieurs, Bordeaux ou Bourgogne ;

Cinq ou six grands vins à recevoir en caisses d'origine.

2° Vins blancs :

Un vin ordinaire, sec ou mi-sec, Bordeaux ou Bourgogne ;

Deux vins supérieurs, Bordeaux ou Bourgogne (moelleux ou liquoreux) ;

Trois ou quatre grands vins secs ou liquoreux à recevoir en caisses d'origine[1] ;

Un Champagne ou un très bon vin mousseux ;

Enfin un petit assortiment de vins de liqueurs : Madère, Muscat, Porto, Malaga, etc.

*
* *

LES BOISSONS DISTILLÉES En distillant le vin, on obtient de l'eau-de-vie plus ou

1. Les vins fins en bouteille portent généralement sur le bouchon l'estampe du cru et le millésime ; la garantie d'authenticité rigoureuse est fournie par le cachet du « clos » ou du château.

moins concentrée. Faite avec les raisins de Charente, cette eau-de-vie prend le nom de *fine champagne* ou *cognac*.

Tous les fruits, tous les végétaux riches en sucre ou en amidon, peuvent, par distillation, donner des alcools : les prunes donnent du *quetsch;* les raisins, de l'eau-de-vie de *marc;* les pommes et les poires, du *calvados;* les cerises, du *kirsch;* la canne à sucre, du *rhum* et du *tafia* (extrait des mélasses de canne à sucre) ; les céréales produisent les eaux-de-vie de grains, et les pommes de terre les eaux-de-vie de pommes de terre.

Les *alcools de l'industrie* contiennent beaucoup d'impuretés ; il est nécessaire de les rectifier avant de les livrer à la consommation. Lorsqu'ils sont rectifiés, on y ajoute assez d'eau pour les abaisser au degré voulu, on les parfume à l'aide de *bouquets* ou *essences* pour en faire des *eaux-de-vie artificielles extraordinairement toxiques* tant par elles-mêmes que par les essences qui les aromatisent.

Les *apéritifs :* absinthe, vermouth, amers, etc., et les *liqueurs digestives :* chartreuse, kummel, bénédictine, curaçao, ainsi que toutes les liqueurs ordinaires sont faites pour la plupart avec ces alcools.

Combien le degré de ces préparations dépasse celui des vins les plus forts ! C'est la chartreuse qui tient le premier rang avec 57°, le kummel en a 50, la bénédictine 43 et les liqueurs les plus courantes en moyenne 28.

Or combien n'avons-nous pas vu de femmes, de jeunes filles, refuser avec indignation un verre de bordeaux et boire un ou deux petits verres de crème de cacao ou d'eau de mélisse incomparablement plus alcoolisées.

L'ALCOOLISME

L'alcool est un toxique ! Même le travailleur manuel ne doit pas absorber plus d'un litre de vin par jour, et cette quantité est infiniment trop forte pour l'homme de cabinet. Sous le rude et constant effort accompli au grand air, l'alcool est brûlé entièrement et rapidement ; il ne l'est pas pendant le travail sédentaire, il se fixe sur le cerveau, il ulcère l'estomac, il

durcit les artères, il altère le foie (*cirrhose*), il enveloppe le cœur d'une couche graisseuse qui empêche son fonctionnement et a bientôt fait de transformer un organisme robuste et sain en un organisme usé, incapable de résister aux infections et aux tentations, car la volonté de l'alcoolique s'use au même degré et parallèlement à ses organes.

Et, chose remarquable, démontrée au premier Congrès international d'Hygiène alimentaire, les plus misérables, les plus mal nourris sont ceux qui souffrent le plus des effets terribles de l'alcoolisme ; c'est ce qui nous explique, dans une certaine mesure, pourquoi il paraît plus fréquent dans les classes populaires.

En réalité, il existe partout. Il ne se manifeste pas toujours avec accompagnement de cris, de tapage, de gaieté exubérante ou de noire hypocondrie : c'est là le cortège habituel de l'ivresse (*alcoolisme aigu*), qui peut n'être que la manifestation d'une accidentelle intempérance : et l'ivrogne peut n'être pas un alcoolique ; l'*alcoolisme chronique* s'installe doucement, tranquillement, jour par jour, l'intoxication de la veille venant s'ajouter à celle du lendemain. Et tel devient alcoolique, qui ne s'en doutait pas le moins du monde, pour avoir régulièrement dépassé la dose d'alcool que son organisme pouvait supporter.

Aussi, tous ceux qui connaissent les effets physiques et intellectuels du terrible poison doivent-ils — c'est leur devoir social le plus strict — prévenir ceux qui les entourent des dangers redoutables auxquels on l'expose en abusant des boissons alcooliques.

Parfois un raisonnement qui s'appuie sur des chiffres provoque les réflexions d'un buveur ; ce n'est, il est vrai, qu'une dépense de 0 fr. 30, de 0 fr. 50 que coûte telle ou telle consommation ; mais ajoutée à celles qui l'ont précédées, à celles qui la suivront, mais multipliée par le nombre des jours que compte l'année, à quel chiffre énorme ne finira-t-elle pas par atteindre ?

Ce qui est plus terrible que tout le reste, c'est que les fils d'alcooliques paient presque toujours par des tares de toutes

sortes les égarements de leurs parents ; la folie, la tuberculose, l'idiotie, la dégénérescence mentale les frappent avec une prédilection redoutable.

Et c'est là, — quand toutes les autres raisons de dépense, de santé personnelle, d'honneur laisseraient le buveur indifférent — la considération de justice et de pitié pour sa propre descendance qui devrait arrêter sur ses lèvres la liqueur toxique !

Souvent aussi, et cela dans tous les milieux, la femme est la complice la plus certaine de la passion que contracte l'homme. On a beaucoup parlé de l'ouvrier qui, rentrant de son travail et ne trouvant ni feu, ni lumière, ni propreté, ni ordre chez lui, déserte le foyer inhospitalier pour le bar étincelant. On aurait pu étendre cette constatation jusqu'au bourgeois ou même au rentier. Combien de femmes qui, pour de futiles corvées mondaines, désertent leur foyer. Le mari rentre, il fait chaud chez lui, il y fait clair, il y règne du bien-être et même du luxe, mais la demeure est déserte. Avec une femme aimée, le logis serait accueillant ; vide, il semble presque hostile. Il y a là tous les éléments du bonheur, c'est vrai ; il y manque ce qui les vivifie, la parole avenante, le gai sourire, l'accueil de sympathie heureuse du retour journalier. Seul, dépaysé, l'homme tourne sur lui-même, piétine, feuillette quelque revue nouvelle, puis désireux d'oublier un peu le tracas des affaires se rappelle qu'à cette heure il peut trouver au cercle tel ami spirituel, tel compagnon joyeux, et... il part. On l'invite à dîner, il hésite ; mais le téléphone complaisant facilite son acceptation. Avant le repas, pendant le repas, durant la soirée, si elle se prolonge un peu, il est entraîné à boire, plus qu'il ne l'eût fait chez lui, des boissons alcoolisées. Que le fait se renouvelle plusieurs fois par semaine et voilà un candidat à l'alcoolisme, et voici un malheureux de plus.

On peut s'intoxiquer avec plus ou moins d'élégance, avec plus ou moins de rapidité ; mais que l'alcool soit versé au bar bruyant et tapageur ou sous les lambris des cercles bien fréquentés, ses effets sont les mêmes. Le devoir des femmes

est le même aussi : il faut par tous les moyens qu'elles en préservent ceux qui leur sont chers.

Sans doute l'on a beaucoup discuté sur la question : l'alcool est-il un aliment ? Il est évident que l'alcool brûle dans notre organisme tout comme les hydrates de carbone et les graisses et que, par conséquent, il produit de la chaleur ; mais il n'est pas moins certain aussi que cette oxydation n'a lieu que pour une petite quantité donnée d'alcool, tout ce qu'on absorbe de plus est de trop et agit comme toxique. *L'alcool ne saurait être qu'un aliment d'exception.*

Ne donnez aux enfants aucune boisson fermentée et, à plus forte raison, aucune liqueur !

*
* *

LES BOISSONS AROMATIQUES Les boissons aromatiques : café, thé, cacao, chocolat, maté ont toutes un caractère commun ; elles renferment des alcaloïdes : caféine, théine, théobromine, etc. Toutes, comme boissons chaudes, prises après le repas, provoquent l'évacuation plus rapide de l'estomac. On les a dénommées *aliments nervins* et *aliments de réserve*. Elles exercent en effet une action très sensible sur le système nerveux qu'elles excitent et qu'elles raniment ; cependant il ne faut en user qu'avec précaution : tout abus entraîne des troubles consécutifs (maux d'estomac, palpitations du cœur, crises nerveuses, etc.), toute excitation nerveuse a comme conséquence une dépression nerveuse.

Le *café* est la graine du caféier, presque complètement débarrassée de sa coque (*Coffea arabica* ou *C. liberica* et autres caféiers genre *Coffea*), et non privée de sa caféine.

L'infusion de café possède les propriétés et les inconvénient que nous venons d'énumérer ; elle peut en certaines circonstances servir de véhicule alimentaire si on l'additionne de lait, de jaunes d'œufs. L'arome de la graine de café se développe lorsqu'on la torréfie. C'est une opération délicate qui exige une certaine habitude : tous les grains de

café doivent être d'une même couleur brun roux — degré auquel le café est le plus parfumé. Il faut ne pas en torréfier une trop grande quantité à l'avance et conserver dans des vases bien clos — boîtes de fer blanc ou bouteilles — le café que l'on a grillé. La torréfaction évapore une partie de l'eau que le café renferme, environ 17 pour 100. On compte de 12 à 15 grammes de café moulu par tasse d'eau bouillante de 80 à 100 centimètres cubes.

Il importe, pour que l'infusion de café soit vraiment agréable et parfumée, que l'eau employée à sa préparation soit bien bouillante et qu'on ne la verse que petit à petit sur le café. Celui-ci ne devra pas non plus être moulu trop fin si l'on ne veut le priver d'une partie de ses qualités.

Le café est soumis à toutes sortes de sophistications ; la plus grossière consiste dans la fabrication de toute pièce des grains par la compression des glands, des figues, des racines de chicorée, etc. On le fraude encore en l'enrobant de graisses, de mélasse ou de sucre, ce qui augmente son poids sensiblement. Il faut surtout se garder d'acheter le café moulu, d'abord parce qu'il a perdu ainsi une bonne partie de son arome, ensuite parce qu'il peut être mélangé de substances qui lui sont tout à fait étrangères.

La *chicorée*, qui n'a aucune des propriétés du café mais qui coûte beaucoup moins cher, jouit d'une grande popularité ; on la mêle habituellement au café. C'est la racine de la chicorée dite sauvage (*Cichorium intybus*) convenablement nettoyée, touraillée, torréfiée, concassée, tamisée et enrobée ou non. Ses propriétés laxatives la rendent intéressante.

Les succédanés du café : malt, figues sèches, etc., n'ont pas d'autres propriétés que celles que possèdent toutes les boissons chaudes.

Le *thé* se prépare en infusions. C'est la feuille d'un arbuste originaire de Chine (*Camelia thea*) qui est manipulée diversement selon l'usage qu'on en veut faire : thé noir, thé vert.

Le thé est falsifié de cent manières diverses.

L'on ne saurait trop rendre les maîtresses de maison atten-

tives sur les inconvénients très sérieux qu'offre l'abus du thé et du café, surtout chez les jeunes gens ; les enfants n'en doivent prendre sous aucun prétexte. Ces boissons excitent le système nerveux, d'autant plus que chaque jour celui qui en use est tenté d'en augmenter la dose. Le thé et le café ont pu quelquefois provoquer de véritables maladies nerveuses ; ils devraient, comme l'alcool, être considérés comme des *aliments d'exception*.

Le *maté* peut, pris à hautes doses, devenir purgatif et émétique, tandis que la *kola* et la *coca* sont de puissants excitants.

Le *cacao* n'est pas seulement un excitant, c'est aussi un aliment. Aliment assez lourd à digérer d'ailleurs, à cause de la grande quantité de graisse qu'il renferme. Pour les malades, on prépare des cacaos dont on a enlevé la partie grasse. Voici la composition du cacao ordinaire :

Substances azotées..	12,0
Théobromine.	1,6
Graisse.	49,0
Fécules.	13,0
Cendres..	3,5

Mélangé de sucre et de vanille, il forme le *chocolat*. D'après Munck, la composition d'un bon chocolat du commerce se compose de :

Eau.	1,6
Albumine.	4,5
Théobromine.	0,6
Graisse.	15,3
Sucre.	63,8
Substances non azotées.	11,0
Cendres..	2,2

On prépare actuellement toutes sortes de variétés de chocolat : aux noisettes, aux amandes, à base de lait, de crème de lait. Ils ne sont recommandables que si tous les produits qui

entrent dans leur composition sont de bonne qualité et si l'on n'additionne le lait d'aucun antiseptique.

LE BOUILLON ET SA CONSERVATION On a pendant longtemps discuté pour savoir si le bouillon était un véritable aliment.

Un litre de bouillon renferme à peine 7g,5 de matières albuminoïdes, « il joue surtout dans l'alimentation, dit M. A. Gautier, le rôle d'excitant ; c'est un aliment nervin par ses matières gustatives, odorantes et sapides qui forment le quart environ de son extrait; par ses leucomaïnes créatiniques et xanthiques, bases toniques et amères qui, à ces petites doses, lorsqu'*elles sont ingérées* (et non injectées sous la peau) ont des effets physiologiques comparables à ceux de la caféine et de la théine que nous trouvons dans le thé, le café, le cacao. Comme la caféine, et à la façon de sels de potasse eux-mêmes qui les accompagnent, les bases du bouillon tonifient le cœur et activent la digestion et la circulation ». C'est pour ces raisons que nous avons placé l'étude du bouillon à la suite de l'étude des aliments nervins ; il mérite cette qualification au même titre que le chocolat, par exemple.

Qu'est-ce que le bouillon? C'est le résultat de la décoction d'un morceau de viande de bœuf accompagné de quelques légumes. Selon que l'eau qui sert à cette préparation est froide ou chaude, le bouillon est plus ou moins riche en albumine et le bouilli est plus ou moins épuisé.

COMPOSITION D'UN LITRE DE BOUILLON	grammes.
—	—
Matières albuminoïdes	7,50
Bases créatiniques	0,90
Xanthine, taurine, acide inosique, etc.	1,31
Glycogène	1,40
Acide lactique	0,20
Matières colorantes	4,60
Sels minéraux solubles	3,76
— — insolubles	0,38

Le bouillon excite l'appétit, et la sécrétion du suc gastrique ; c'est pourquoi on l'a souvent appelé un *peptogène* (Schiff, Mathias Duval), c'est pourquoi aussi les malades qui ne digèrent pas facilement l'absorbent avec plaisir.

Est-il nécessaire d'ajouter qu'étant donné tout ce que nous venons de dire à son sujet, nous proscrirons les bouillons concentrés, autrefois si fort prisés, et qui pris en quantités trop grandes et trop souvent renouvelées peuvent provoquer de véritables intoxications ?

De même aussi ne saurait-on trop insister pour que le bouillon soit de préparation récente ; à ce propos il est sans doute utile de donner aux ménagères quelques indications sur la manière de *servir* le bouillon : c'est la clef de sa conservation. Habituellement, on prépare le bouillon pour deux jours ; lorsqu'il est cuit, on enlève le dessus du bouillon au moyen d'une cuillère à pot et on le verse à travers un tamis dans le récipient *très propre* où l'on se propose de le conserver. On a du même coup, en procédant de la sorte, enlevé toute la graisse qui se trouvait sur le bouillon. Cette graisse en se figeant à la surface du bouillon à conserver le mettra à l'abri de l'air et évitera qu'il ne soit ensemencé de germes. Ce bouillon entre aussi moins facilement en putréfaction que celui qui se trouve au fond du pot-au-feu, parce qu'il est plus pur, qu'il contient moins de parcelles de légumes et d'écume. On peut encore mettre le bouillon dans un flacon fermé d'un bouchon que traverse un mince tube de verre plusieurs fois recourbé et bouché par un peu de coton hydrophile non tassé qui filtre l'air, barrière infranchissable aux microbes.

LES EXTRAITS DE VIANDE

La préparation du bouillon demande environ quatre heures ; il était naturel que, dans notre siècle de hâte, on ait cherché le moyen d'aller plus vite ; ce sont les extraits de viande — véritables bouillons concentrés — qui ont semblé résoudre la difficulté ; tel est entre autres l'*Extrait de viande Liebig*. Il a été présenté scientifiquement au public par plusieurs auteurs

parmi lesquels Armand Gautier lui-même qui l'a étudié et analysé avec soin. « Il est, dit-il, aujourd'hui partout répandu et rend de vrais services ; ses principes albuminoïdes, ses matières sapides et odorantes, ses dérivés phosphorés font de ce produit une préparation avantageuse douée des propriétés du bouillon lui-même. »

CHAPITRE VII

LES ACHATS DE DENRÉES ALIMENTAIRES

SOMMAIRE. — Conditions qui doivent présider à l'achat. — Plusieurs caté gories d'achats. — La chambre aux provisions. — Le garde-manger.

CONDITIONS QUI DOIVENT PRÉSIDER A L'ACHAT

En première ligne, se place l'utilité de l'achat. Les jeunes ménagères se laissent en effet facilement entraîner à acheer, même sans nécessité, des aliments qu'elles ne savent ensuite ni comment employer, ni comment conserver. Le plus souvent, c'est le bon marché, la fameuse « occasion » qui les entraîne à faire ces emplettes ruineuses pour leurs bourses, et souvent aussi mauvaises pour les estomacs de eurs commensaux. En toute chose, il faut du bons sens et de la mesure. Elles n'achèteront donc que les aliments nécessaires et seulement en quantité telle qu'elles sachent à l'avance quel parti en tirer.

Elles sauront aussi distinguer une marchandise de mauvaise ou de médiocre qualité d'une marchandise de bonne qualité. Les livres d'hygiène et d'économie domestique donnent à ce sujet de précieux renseignements mais rien ne vaut la pratique. Un cours d'enseignement ménager qui ne comprend pas des visites au marché et aux fournisseurs, sera toujours un cours incomplet. Il est vrai que certaines jeunes femmes fortunées ou trop occupées ne font jamais leurs achats elles-mêmes; elles n'en ont pas moins l'emploi de ces utiles connaissances. Il n'en est pas qui ne doivent s'imposer comme un véritable devoir l'obligation de contrôler la valeur alimentaire des denrées qui entrent dans

leur cuisine ; la santé même de la famille en dépend. Sans doute les cuisinières feront pour commencer une opposition sérieuse à cette manière de procéder, mais si toutes les maîtresses de maison s'entendent, si toutes donnent les mêmes raisons de leur surveillance et savent l'exercer avec tact et intelligence, rien ne les empêchera d'imposer leur volonté raisonnée, si raisonnable vraiment ! En tous cas, elles donneront la préférence aux aliments de très bonne qualité, fussent-ils un peu plus chers.

Toute maîtresse de maison connaîtra le prix des marchandises qu'elle emploie : comment établirait-elle un budget sérieux si elle l'ignorait ? C'est pourquoi l'on ne saurait trop louer la pratique des écoles ménagères qui veut, chaque fois qu'un mets est préparé, qu'on en évalue le prix au tableau noir.

La connaissance de l'aliment incitera la ménagère à grouper ses achats de manière à ne pas être toujours dehors ou, si elle est plus fortunée, de manière à n'être pas dans l'obligation d'envoyer au marché tous les jours, ce qui réalise une notable économie de temps.

Voici, en passant, quelques indications très faciles à utiliser pour l'acquisition des denrées alimentaires.

On ne doit pas se borner à sentir le poisson, parce que son odeur, quand il est altéré, ne diffère guère de son odeur habituelle. Les marchands qui le savent bien jugent de suite ainsi du mauvais connaisseur. Les yeux brillants, les ouïes bien roses sont une première indication de sa fraîcheur que l'on complète en appuyant l'index sur le poisson ; l'index doit rencontrer une chair ferme, et ne pas laisser d'empreinte. Il faut se méfier de l'altération dangereuse du poisson, surtout dans la saison chaude ; les phénomènes de corruption se continuent très lentement, malgré les glacières ; le poisson conservé ainsi longtemps est suspect.

La raie et le congre qui ont une chair très résistante ne sont bons que rassis. D'une façon générale, les viandes ont un aspect appétissant, quand elles proviennent d'animaux sacrifiés, sans avoir souffert, sans avoir été malades.

Il faut redouter toute denrée, vieille, moisie, humide, à odeur suspecte, gluante au toucher et faisandée.

Un conseil : suivre de l'œil les mouvements de la marchande ou du marchand, quand ils mettent la pièce achetée dans le panier, après l'avoir enveloppée. Parfois, derrière le comptoir, se font d'adroites et surprenantes substitutions.

Quelquefois les fraudeurs, voyant un poulet qui s'altère, le vident et le bourrent avec des morceaux de charbon de bois. Reporter au marchand cette pièce adultérée.

PLUSIEURS CATÉGORIES D'ACHATS

On achètera :

Pour l'hiver : le vin, les pommes de terre, le beurre (à fondre), les oignons, les œufs (à conserver), les confitures (préparées selon les saisons).

Pour le mois : la graisse (de bœuf, de veau ou de porc), la farine, l'épicerie (sel, poivre, épices, huile, vinaigre, les pâtes alimentaires, les légumineuses, le sucre, le chocolat, le thé, etc.).

Deux ou trois fois par semaine : les légumes, les fruits, la volaille, la charcuterie, la viande, les œufs.

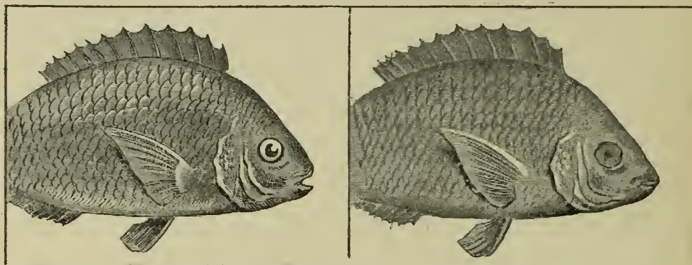
Pour le jour même : le poisson, la triperie, le beurre frais, les œufs à la coque.

Sans doute, on trouvera mille objections aux achats maraîchers ainsi réduits à trois matinées par semaine ; il faut laisser dire et ne s'émouvoir que lorsque le temps est très chaud et qu'on n'a nul moyen de conserver les denrées ! Est-ce que l'on meurt de faim dans les petites villes où il n'y a marché que deux fois par semaine ? Qui empêche de mariner quelque viande, de préparer un rôti froid, un poisson froid en gelée ou un chaud-froid de volaille, de remplacer le poisson par des œufs et les fraises par des bananes ? Le champ des combinaisons est infini, et il n'est rien de plus facile vraiment que de combiner d'alléchants menus, même en économisant le temps. La seule objection valable, c'est qu'il faut considérer la sortie que nécessitent les achats comme une sorte de promenade hygiénique pour la personne préposée à la préparation des aliments. Cette objection est extrêmement sérieuse et doit

MOYENS PRATIQUES DE RECONNAITRE LA FRAICHEUR DES DENRÉES ALIMENTAIRES

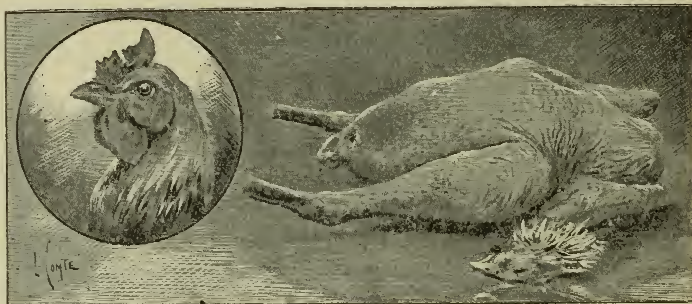


Le poisson altéré est livide, grisâtre, aux yeux ternes, enfoncés ; il laisse, par la mollesse de sa chair, une empreinte sous le doigt.



Brême de mer fraîche : les écailles sont brillantes, l'œil est gros.

Brême de mer corrompue : les écailles sont pâles, l'œil n'est plus rond.

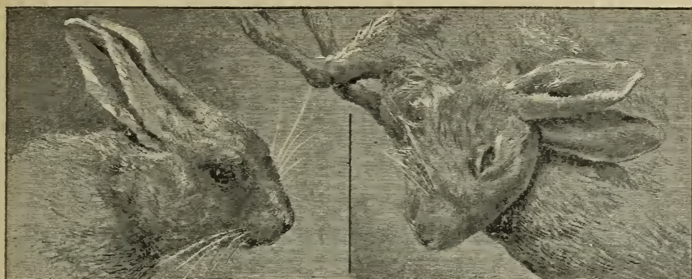


Volaille fraîche : l'œil est ouvert.

Volaille avariée : à odeur de relent, ventre verdâtre.

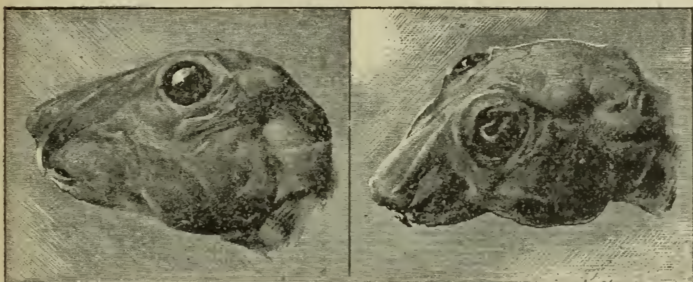
Planche dressée par M. Pion.

MOYENS PRATIQUES DE RECONNAITRE LA FRAICHEUR DES DENRÉES ALIMENTAIRES



Lapin de garenne fraîchement tué.

Lapin de garenne tué depuis 4 ou 5 jours.



Tête de lapin domestique fraîchement dépouillé.

Tête de lapin domestique dépouillé depuis 4 ou 5 jours.



Foie de lapin sain.

Foie de lapin grainé.

Planche dressée par M. Pion.

être prise en considération, si cette personne n'a pas d'autre occasion d'aller prendre l'air.

Ajouterons-nous que les provisions du mois, de la saison, ne seront pas à la disposition du personnel ? La ménagère — même si elle a une femme de charge à ses ordres — tiendra à honneur de garder la clef de la chambre aux provisions, qui peut se réduire à une armoire, et d'en distribuer les réserves dès que le besoin justifié s'en fera sentir : c'est le seul véritable contrôle qu'elle puisse d'ailleurs exercer sur la plupart d'entre elles et en particulier sur l'épicerie : ainsi une importante économie d'argent viendra s'ajouter à l'économie de temps que nous indiquions.

A quel moment la maîtresse de maison doit-elle distribuer les provisions ? — Quelques ménagères m'objecteront que la répartition des provisions les rendra esclaves de leur personnel. Il n'en est rien pour qui sait établir de l'ordre, même dans cette distribution : c'est le matin en donnant ses instructions pour la journée que la maîtresse de maison remettra à chacun ce qui lui est nécessaire ; elle n'a qu'à tenir bon, à ne pas se laisser déranger le reste du temps et l'on finira par prendre l'habitude de venir à son heure.

LA CHAMBRE AUX PROVISIONS

C'est une belle chose qu'une chambre aux provisions bien comprise et en bel ordre. Hélas, la plupart des Parisiennes l'ignorent, mais en province on peut en trouver la place et elle a certainement son utilité, surtout si l'habitation est attenante à quelque jardin fruitier et potager. Le long des murs, des planches plus ou moins distantes les unes des autres reçoivent les fruits, pommes, poires, etc., que l'on conserve pour l'hiver. Dans les angles, de hauts piquets plantés d'énormes clous, supportent les belles grappes dorées de raisins débarrassés de leurs grains mauvais.

Du plafond tombent des guirlandes d'oignons, d'ail ou d'échalottes ; les énormes jambons, suspendus aux poutres, voisinent avec les saucissons gris et les aunes de grêles saucisses ; plus loin, dans de petits sacs de toile, les réserves de

fruits séchés : pruneaux, mirabelles, cerises, pommes et poires tapées. Au mur, le tonnelet de vinaigre, et, sur le sol, le bidon d'huile; à côté, les caisses aux pommes de terre roses et blanches et parfois, dans un angle, un tas de sable où s'enfouissent carottes et navets destinés aux potages d'hiver.

Faisant face aux fruits frais, la série des confitures variées : rouges, blanches, vertes, dorées, marbrées; les fruits entiers confits dans des vases « au long col » ; les sirops délicieux; les bouteilles de vinaigres de lavande et de rose pour la toilette ; les pâtés de gibier, derniers vestiges des chasses productives, les boîtes de foies gras, de poissons ; les pots de saindoux et de beurre fondu, alignés avec symétrie. Les œufs baignent en des récipients profonds, dans l'eau de chaux traditionnelle, à moins qu'on ne lui ait préféré quelque mode de conservation plus moderne. Dans des tiroirs superposés, les farines, les légumineuses; le café, la chicorée, les pâtes alimentaires, le sucre entier, cassé, en poudre, complètent cet arsenal comestible.

Le coin le plus frais est réservé à la conservation plus difficile des substances alimentaires d'un emploi immédiat : lait, bouillon, viande, poisson, etc.

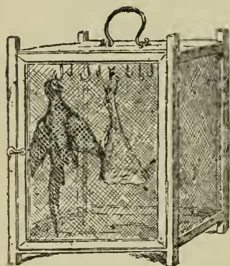
Si l'ordre et le goût règnent dans la chambre aux provisions, elle fait honneur à la maîtresse de maison et lui facilite dans une large mesure, surtout à la campagne et dans les petites villes, la direction gastronomique de son intérieur.

Dans les grandes villes, les provisions sont moins abondantes ; on n'y transforme en conserves[1] de toutes sortes (confitures, confits, etc.,) ni les produits de la terre, ni ceux de la basse-cour et d'ailleurs; dans les logements toujours exigus, où trouverait-on la place nécessaire à leur conservation? Aussi l'appétissante chambre aux provisions peut-elle sans grand inconvénient se réduire aux dimensions modestes d'une armoire; même dans ces conditions, une bonne et économe ménagère aura toujours quelques provisions en réserve : il peut, à la dernière minute, se présenter un convive;

1. Voir le chapitre VII : *Les Conserves alimentaires*, page 314.

il peut être impossible à une domestique souffrante d'aller faire ses emplettes ; les étages nombreux rendent fatigantes les ascensions multiples, les achats faits en quantités assez grandes sont moins coûteux. Pour toutes ces raisons, l'armoire de la Parisienne contiendra quelques provisions d'épicerie, des pâtes alimentaires, quelques conserves et quelques confitures. C'est peu, mais cela vaut infiniment mieux que rien.

LE GARDE-MANGER Le garde-manger est une sorte de petite armoire fermée par de fines toiles métalliques où se placent les produits alimentaires déjà cuisinés que l'on conserve d'un repas à l'autre. Cette définition implique toute une série de conditions logiques ; le garde-manger doit être *très propre,* il doit se trouver dans un espace frais et aéré, à l'abri des poussières. Il est rare, extrêmement rare qu'il remplisse ces conditions dans les grandes villes où il est le plus souvent placé sous l'appui de la croisée d'une cuisine donnant sur une courette commune à tous les habitants de la maison. Il reçoit ainsi toutes les poussières des tapis que l'on bat, des torchons que l'on secoue. L'air qui le traverse[1] est donc loin d'être pur ; *chargé* de débris et de germes, il les dépose au passage sur les aliments de toute nature qu'il y rencontre. Ajoutons que la fraîcheur n'est pas toujours son fait. Un architecte parisien, M. A. Rey, dont les travaux pour la réforme de l'habitation moderne sont bien connus, s'est attaqué à la question du garde-manger, qu'il considère comme le complément obligé de toute cuisine et comme étant capable de rendre de grands services aux classes populaires pour l'appli-



Garde-manger.

1. Lorsque le fourneau n'est pas allumé, le garde-manger est traversé par 2 400 à 3 000 mètres cubes d'air ; lorsque le fourneau brûle, par 4 500 à 4 800 mètres cubes.

cation d'une hygiène alimentaire rationnelle. Il a établi un garde-manger :

1° où pénètre un air exempt de poussières ;

2° où cet air se renouvelle automatiquement et d'une manière constante ;

3° où la température est fraîche ;

4° où les aliments sont conservés à l'abri de la lumière ;

5° dont les différentes parties sont imperméables et lavables et qui par conséquent répond à tout ce que l'on doit exiger de lui.

C'est en réalité une véritable petite cave transportée à la hauteur de chaque cuisine.

CHAPITRE VIII

DE LA CONSERVATION DES ALIMENTS

Sommaire. — Pourquoi les aliments entrent en putréfaction. — Conservation des substances alimentaires par enrobement. — Conservation par la chaleur. — Conservation par les antiseptiques. — Conservation par le froid. — Intoxications par les conserves.

POURQUOI LES ALIMENTS ENTRENT EN PUTRÉFACTION

Rien de ce qui est à la surface du sol n'est immuable ; chaque heure amène avec elle son changement. A peine l'animal est-il mort, à peine la plante est-elle cueillie, que leur désorganisation commence. Les infiniment petits que l'atmosphère charrie, et d'autres êtres plus volumineux, travaillent les uns à la transformation de la matière, les autres au déblaiement de la surface de la terre. Il n'est pas un instant où cette tâche soit suspendue, pas une heure d'immobilisation dans ce qui a été. C'est grâce à la rapide décomposition du cadavre animal que la terre n'est pas encombrée de débris innommables et mal odorants, c'est grâce à la putréfaction des plantes fanées et jaunies, que l'humus enrichi produit de nouvelles plantes, aussi vertes, aussi fleuries que celles qui viennent de disparaître ; admirable économie de la nature qui utilise les déchets pour en faire de la vie !

Tant que l'homme bénéficie de cette organisation admirable il s'y soumet et y applaudit ; mais lorsqu'elle menace l'aliment qui lui est indispensable, il s'inquiète et son ingéniosité se met à chercher par quels moyens il pourra le soustraire à la destruction générale.

Connaître les causes qui déterminent cette destruction, c'est presque par extension connaître les moyens d'y remédier[1].

Ce n'est que depuis un petit nombre d'années que nous avons découvert les véritables raisons de la putréfaction : il faut pour qu'elle ait lieu que la matière soit ensemencée par les infiniment petits êtres que charrie l'atmosphère. Il suffit *d'éviter* cet ensemencement, ou s'il a eu lieu déjà de *détruire* les germes qu'il a laissés derrière lui, ou encore de *rendre les substances ensemencées incorruptibles,* ou enfin de ralentir infiniment l'évolution, la pullulation de ces petits organismes *en abaissant la température* de l'atmosphère ambiante, pour que cette putréfaction n'ait pas lieu.

De là quatre manières principales de conserver les aliments : 1° par l'enrobement, l'isolement ; 2° par la chaleur ; 3° par les antiseptiques ; 4° par le froid.

CONSERVATION DES SUBSTANCES ALIMENTAIRES PAR ENROBEMENT

L'enrobement défend l'aliment de la putréfaction en l'isolant de l'atmosphère ; c'est dans ce but que l'on plonge les œufs dans l'eau de chaux ; c'est dans ce but aussi que, dans nos régions du Midi de la France, on fabrique le « confit ». Le confit d'oie ou de porc est obtenu en plongeant l'oie ou le porc, découpés en morceaux, dans du saindoux bouillant. Ainsi sont détruits les germes qui peuvent s'être déposés sur ces viandes ; on les range ensuite dans des pots de grès, et on les recouvre complètement de saindoux, ce qui les isole de l'air ambiant.

On procède de façon analogue pour les conserves à l'huile, sardines, thon, etc.

Même observation pour les confitures. En généralisant, on peut dire en effet que l'on fabrique les confitures en plongeant les fruits bien épluchés dans un sirop de sucre porté à ébullition. On les distribue ensuite dans des pots *que l'on recouvre immédiatement* d'un papier blanc trempé dans

1. Voir pour des explications plus complètes le chapitre : *Les Soins aux Enfants,* page 405.

l'alcool ou mieux dans la glycérine qui est un alcool, de manière à éviter une nouvelle intrusion de germes. Pour quelques-uns d'entre eux, l'eau-de-vie joue un rôle analogue : fruits à l'eau-de-vie.

CONSERVATION PAR LA CHALEUR La nature semble avoir donné elle-même aux hommes l'indication des conserves par la chaleur : ne voyons-nous pas, en effet, les graines des plantes se dessécher au soleil et pendant des années conserver leurs propriétés essentielles ? C'est ainsi que les légumes, les fruits, les viandes séchés échappent à la putréfaction. L'explication du phénomène paraît d'ailleurs facile : il ne suffit pas en effet qu'une substance alimentaire soit ensemencée de germes, il faut encore, pour que ces germes prolifient qu'ils trouvent une quantité d'humidité suffisante. C'est parce que cette quantité a été extrêmement réduite par la dessiccation, que la « carne secca » et les lanières de « tasago » de l'Amérique du Sud, que le « pemmican » de l'Amérique du Nord sont des viandes qui se conservent très longtemps. La chaleur du four peut d'ailleurs suppléer et aider à l'action du soleil. Ces observations trouvent leur application aussi bien dans le ménage que dans l'industrie. Pour conserver les légumineuses, on les laisse sécher ; pour avoir des fruits en hiver, il suffit d'exposer sur des claies en été poires, pommes, prunes, mirabelles aux chauds rayons du soleil, et le four du boulanger peut achever leur œuvre. C'est un procédé de conservation infiniment commode et bien moins onéreux que l'enrobement du fruit par le sucre (les confitures).

Le procédé de conservation Appert consiste à élever la température des aliments à 110°, point où tous les germes sont détruits. On met les viandes, les légumes dans des boîtes en fer-blanc ; quand elles sont pleines, on soude les couvercles en ménageant un petit orifice. Comme l'eau ne bout qu'à 100°, on place ces boîtes dans un autoclave, cylindre vertical boulonné et chauffé par la vapeur. On range les boîtes dans une sorte de panier en fil de fer et on les pose

au fond de l'autoclave que l'on referme hermétiquement. Lorsque l'ébullition a assez duré, avant que la préparation ne se soit refroidie, on ferme cet orifice avec une goutte de soudure. Martin de Lignac a perfectionné le système : il soude complètement la boîte et l'introduit dans l'autoclave pleine d'eau salée bouillante. Lorsque l'ébullition est terminée, on perce la boîte d'un coup de poinçon : la vapeur sort en sifflant et l'on bouche l'orifice ainsi pratiqué avec une goutte de soudure.

Il semblerait que des conserves bien faites puissent se conserver indéfiniment ; il n'en est rien ; au bout d'un certain temps elles prennent un goût particulier, le « goût de conserve », et deviennent plus difficiles à digérer. Dans les ménages, on fabrique des conserves de foie gras et de gibier en simplifiant le procédé : on fait cuire au four dans les boîtes ouvertes la substance à conserver, on finit de remplir ces boîtes avec du saindoux bien chaud et l'on soude les couvercles. Lorsque la conserve doit être consommée dans l'espace de quelques jours, il est même inutile de souder le couvercle : il suffit de coller autour de la boîte, sur la ligne formée par la fermeture, une mince bande de papier.

Caractères auxquels on reconnaît une mauvaise conserve. — Une mauvaise conserve se dénonce souvent par l'aspect de sa boîte qui est bombée vers l'extérieur. Cette déformation de la boîte prouve qu'il s'est formé à l'intérieur des gaz putrides ; si on l'ouvre, ils s'échappent en sifflant et en répandant une odeur désagréable. Une conserve mauvaise se reconnaît aussi à la liquéfaction de la gelée, à la saponification de la graisse et à son goût désagréable.

Caractères d'une bonne conserve. — Une boîte de *conserve est bonne* lorsque son couvercle est concave vers l'intérieur ; en effet, la pression atmosphérique refoule les parois de la boîte où l'on a fait le vide ainsi que nous l'avons expliqué plus haut. En y pratiquant une ouverture, l'air s'y précipite avec sifflement ; largement ouverte, elle n'offre aucune odeur désagréable ; elle est entourée de gélatine — s'il s'agit d'une conserve de viande — et offre une consistance normale.

Lorsque la boîte est ouverte, il faut immédiatement en retirer la conserve.

Causes d'intoxication par les conserves. — Les causes d'intoxication par les conserves peuvent provenir de la manière dont les substances qu'elles renferment ont été préparées, de la soudure de la boîte, ou de ce fait que la conserve a traîné quelque temps avant d'être mangée.

Souvent les fabricants de conserves de légumes, afin de laisser à leurs préparations leur belle couleur verte, leur ajoutent du sulfate de cuivre. Il est vrai qu'au sortir des chaudières, on lave ces légumes avant de les mettre en boîte.

D'après les relevés d'analyse du Laboratoire municipal de Paris, 21 pour 100 environ des légumes de conserves sont reverdis au cuivre. Les doses de métal trouvées dans 66 échantillons variaient, pour 100 grammes de légumes de $0^{g},005$ à $0^{g},020$ en cuivre métallique.

Un excès de cuivre communique un goût très désagréable. Une dose correspondant à 0,010 de cuivre métallique par 105 grammes de légumes est suffisante. A ces doses, le sel de cuivre n'est pas nuisible et d'après des expériences de digestions artificielles de ces légumes additionnés de pepsine, suc pancréatique, etc., il ne paraît pas que l'emploi modéré du sulfate de cuivre pour le reverdissage retarde d'une manière appréciable, la digestibilité des légumes[1].

On a beaucoup exagéré la toxicité du cuivre; cela est tellement vrai que le Conseil supérieur d'Hygiène (1889) a autorisé le « verdissage » des conserves, à condition que les sels de cuivre ne soient employés que dans des proportions données.

Les conserves sont presque toujours renfermées dans des boîtes en fer-blanc; la soudure se fait avec de l'étain fin composé de 98 pour 100 d'étain; impuretés (fer, cuivre, plomb) 2 pour 100 dont 0,6 de plomb au maximum. Cette règle ne souffre pas d'exception en ce qui concerne les conserves consommées par l'armée. Or, « toutes les fois que les

1. Ogier : *Recueil des Travaux du Comité consultatif d'Hygiène*, t. XIX, p. 154.

substances conservées se trouvent au contact d'un alliage plombique, il se forme des sels saturnins et le consommateur est exposé à un véritable danger » (Arnould).

On ne saurait trop insister sur la nécessité absolue qu'il y a pour le consommateur à manger la conserve *dès qu'elle est ouverte*. Le Ministère de la Guerre défend pour cette raison qu'une conserve soit consommée plus de 24 heures après le moment où elle a été ouverte.

CONSERVATION PAR LES ANTISEPTIQUES

On a cherché pendant longtemps à conserver les substances alimentaires au moyen d'antiseptiques comme la saccharine ; malheureusement, ces produits donnent un goût détestable aux préparations ; ils sont, en outre, tous plus ou moins toxiques. Cependant quelques vieux procédés pour la conservation des viandes utilisent en réalité les propriétés de certains antiseptiques : tel est le *boucanage*.

Fumer, boucaner de la viande, c'est, après l'avoir imprégnée de sel (un antiseptique), l'exposer à la fumée de bois et d'herbes aromatiques ; la viande se sature ainsi des éléments antiseptiques qui se trouvent dans la fumée : la créosote, les divers phénols et l'aldéhyde formique. Sous leur action, combinée à un certain degré de dessiccation, la viande se couvre comme d'une sorte de croûte protectrice que les micro-organismes ne peuvent pas traverser. Malheureusement, la fumée ne pénètre pas à l'intérieur des substances alimentaires et l'on a vu des cas d'empoisonnements graves produits par les boudins fumés de Hollande ou d'Allemagne, les saucisses, les saucissons, et en général, par les viandes travaillées (*botulisme*).

Conservation par le sel, par le vinaigre. — La salaison agit de la même manière sur la viande que la dessiccation ; elle la déshydrate ; en même temps, elle lui fait perdre une grande partie de ses principes solubles : albumine, sels, etc. Aussi, les hygiénistes prétendent-ils que les viandes salées sont plus indigestes que les autres. Il est dangereux de se

servir plusieurs fois de la même saumure, ainsi que le font la plupart des charcutiers ; elle peut acquérir des propriétés toxiques dues à la formation de ptomaïnes provenant de la décomposition des principes albuminoïdes qu'elle tient en dissolution et qui lui viennent des viandes marinées antérieurement.

Il faut toujours *bien laver les viandes salées* avant de les employer.

Pour donner à la viande salée une couleur rose très appétissante, il suffit, avant de la mettre au sel, de la frotter de salpêtre.

On fait aussi des salaisons de poissons (morue, harengs), de légumes (haricots verts, choux), on sale même le beurre, pour le conserver (60 grammes de sel par kilogramme de beurre).

Conservation par le vinaigre. — Le vinaigre, tout comme le sel, est souvent employé à la conservation des aliments d'origine carnée et d'origine végétale. Il sert à la préparation des marinades dans lesquelles les cuisinières plongent les viandes qu'elles veulent conserver plusieurs jours, à la préparation des cornichons, etc.

CONSERVATION PAR LE FROID

Le froid retarde la putréfaction. C'était autrefois un procédé d'exception, mais devant les beaux résultats obtenus dans ces temps derniers, municipalités et particuliers commencent à se rendre compte de l'importance que les réfrigérants peuvent avoir tant au point de vue de la santé générale que de l'économie[1].

On peut s'imaginer, en effet, quel bien-être résulterait, surtout pour la classe ouvrière, de la répartition facile, entre tous les peuples, des substances alimentaires produites en trop grande quantité dans un endroit donné qui manquent dans un autre, et quelles baisses de prix en résulteraient.

1. Les espaces réfrigérants sont en général à la température de 0 à + 4°. La réfrigération n'est pas la congélation, qui paraît un procédé brutal et d'exception. Il se forme autour des viandes ainsi conservées une sorte de croûte ou gaine protectrice qui, en les garantissant des souillures et de l'accès de l'air, les soustrait à la décomposition.

Le froid permet aussi de moins charger de sel les saumures, ce qui donne des viandes salées de meilleure qualité. Au lieu de saumures pesant 20 ou 22° à l'aréomètre de Beaumé, il suffit d'employer des saumures pesant 15°.

Au moyen du froid, le beurre se conserve d'une saison à l'autre, des mois où il y a surproduction aux mois où il y a disette ; il en est de même pour les œufs. Le dernier Congrès international du Froid (1908) a démontré qu'il était actuellement possible, grâce à des navires et à des wagons réfrigérés, de transporter des légumes, des fruits, des fleurs d'une partie du monde à l'autre, sans inconvénients pour le consommateur et avec de très sérieux avantages pour le producteur.

INTOXICATION PAR LES CONSERVES

Envoyer chercher le médecin *d'urgence;* ne pas perdre de temps pour réchauffer l'intoxiqué par des frictions, des boules d'eau chaude; lui donner des boissons stimulantes: infusions de thé, de café, et lui faire prendre quelques gouttes d'éther.

CHAPITRE IX

LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

Sommaire. — Il n'existe pas de tâches inférieures. — Quelques applications scientifiques à la préparation des aliments.

IL N'EXISTE PAS DE TÂCHES INFÉRIEURES

Il est un certain nombre de femmes qui s'imaginent inconsciemment que cuisiner est une occupation inférieure. Or, nous l'avons déjà dit, à différentes reprises, il n'existe pas d'occupations inférieures. Tout travail est ce que le fait celui qui l'accomplit : un cultivateur qui prépare une belle moisson, un menuisier qui construit des portes et des fenêtres joignant bien, une ouvrière qui s'applique à des robes seyantes et bien cousues, méritent également notre estime et notre respect.

D'ailleurs, faire la cuisine comme nous comprenons que doive la faire une maîtresse de maison sérieuse, ce n'est pas simplement mélanger des substances dans des proportions données et les exposer à la chaleur du feu pendant un temps réglé d'avance ; c'est aussi appliquer les notions scientifiques acquises pendant les années d'étude aux préparations culinaires, pour les mieux réussir, pour les présenter de la manière qui convient le mieux, et s'expliquer à soi-même les raisons qui ont décidé de la réussite ou de la non-réussite d'un mets. C'est développer le raisonnement et l'ingéniosité de la femme, c'est s'appliquer à établir le budget alimentaire dans les conditions les meilleures de qualité, de prix, d'effets utiles pour l'organisme, en n'oubliant pas ce qui intéresse la dépense de nos heures précieuses.

QUELQUES APPLICATIONS SCIENTIFIQUES A LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

L'utilisation intelligente des données scientifiques que nous avons acquises nous permettra de substituer au hasard des routines et des indications empiriques qui s'effacent si rapidement de nos mémoires,



Cours de cuisine à l'*École des Mères.*

des indications logiques et rationnelles. Voici de *jeunes légumes,* tels que les haricots verts, les asperges, les petits pois, les choux-fleurs, etc. ; ils nous plaisent moins lorsqu'ils ont perdu leur goût agréable, ou lorsque transformés en pâtée innommable, ils n'ont plus leur forme et leur délicate verdeur ; d'où une triple indication au point de vue des résultats à obtenir : leur conserver tout leur goût, leur garder leur forme, enfin préserver leur couleur. On y réussit en les soumettant à une cuisson rapide dans de l'eau portée à une température d'environ 102°. Pour élever le degré d'ébullition de l'eau, si nécessaire à la conservation de la couleur primi-

tive, nous salerons cette eau et nous en emploierons une quantité assez considérable pour que l'adjonction des légumes froids ne suffise pas à abaisser considérablement sa température. S'agit-il au contraire de *légumes secs,* qui par la dessiccation ont perdu une grande partie de leur eau, qui sont riches en albumine et *durciraient* irrémédiablement si on les soumettait à une température trop élevée, nous les mettrons au feu à l'eau froide, nous renouvellerons même cette eau lorsqu'elle s'approchera de l'ébullition afin qu'un contact prolongé des légumes et du milieu ambiant leur permette lentement de s'imbiber d'eau et de s'amollir.

Voici d'autre part notre rôti placé sur un gril, dans un four chauffé à environ 145°. Peu à peu, sous l'action de la chaleur, l'humidité que renferme ses tissus se transforme en vapeur et de l'intérieur cherche sa route vers l'extérieur; sous sa lente poussée, le suc des cellules sort de la viande et tombe en gouttelettes dans la lèchefrite qu'une cuisinière précautionneuse place dans un bain-marie afin d'éviter que la trop grande chaleur du four ne dessèche, peut-être même ne brûle le jus ainsi produit. A quel moment salerons-nous ces rôtis? Au moment de les mettre au four, ainsi que le font un trop grand nombre de cuisinières? Évidemment non. Nous savons que le sel marin est avide d'eau ; en salant la viande dès son introduction dans le four, nous provoquons une trop rapide expulsion des sucs, de l'humidité qu'elle renferme, alors qu'ils devraient, d'une part contribuer à sa douce cuisson, d'autre part élever sa valeur nutritive. Grillades et rôtis, ne seront donc salés qu'une fois cuits, et avec du sel très fin.

Ces rôtis ainsi préparés, les découperons-nous à leur sortie du four? Sous le couteau qui les tranche le jus giglerait de toutes parts poussé par la vapeur d'eau qui s'en dégage; mieux vaut donc, si le rôti pèse 6 à 8 livres, attendre 15 à 20 minutes avant de l'entamer. Sa température se sera un peu abaissée, la vapeur d'eau s'en dégagera avec moins de violence et chaque portion de viande gardera ainsi dans l'épaisseur de ses tissus une certaine quantité du suc nourrissant.

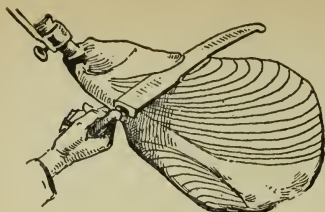
Combien aussi l'observation nous sera utile pour la réussite des *fritures*. Pourquoi ne faut-il pas mettre à la fois une trop grande quantité d'aliments dans la friture? Pourquoi cette friture sera-t-elle très abondante? Pourquoi sera-t-elle très chaude au moment où l'on y introduira les aliments? Pourquoi très souvent les fritures sont-elles pâles, molles, etc.? L'observation unie au raisonnement nous permettront à la fois de comprendre les règles qu'on nous prescrit et les raisons qui semblent parfois en rendre l'observance inutile.

Dans un récipient de fonte, mettons de la graisse ; cette graisse est-elle bien chaude, c'est-à-dire fume-t-elle légèrement, nous y introduisons les substances que nous voulons frire, par exemple, des poissons; en premier lieu, les plus volumineux, puis les autres. Qu'arrive-t-il alors? D'abord un nuage de vapeur s'élève du récipient ; l'humidité froide de la chair du poisson venant se mêler à la friture abaisse la température. La quantité de graisse dont nous disposons est-elle trop restreinte, ou bien le feu n'est-il pas assez vif, ou bien encore le nombre des poissons est-il trop grand, cet abaissement de température devient excessif, dure trop longtemps et l'on n'obtient qu'une friture molle et pâle. Au contraire, si le feu est vif, le corps gras abondant, les poissons en petit nombre, l'abaissement de température dure peu, le résultat de l'opération donne une merveilleuse friture dorée et croustillante.

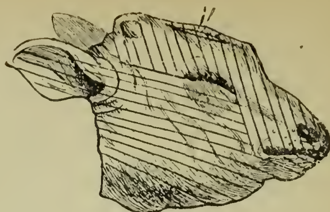
Nous ne nous arrêterons pas à la théorie des pommes de terre soufflées, ni des autres préparations faites en pleine graisse et faciles à expliquer d'après ce que nous venons de dire, pour nous occuper des sauces, ces préparations caractéristiques d'une cuisine raffinée et particulièrement de la cuisine française.

Les *sauces* comprennent en réalité un liquide (eau, bouillon, lait), un corps destiné à épaissir ce liquide (farines de toutes sortes, crème ou œufs), et des épices destinés à en relever le goût. Il peut arriver parfois — préparation des *roux* — que le cuisinier transforme la farine en dextrine en la chauffant dans de la graisse ou dans du beurre. Tel est

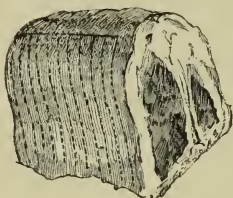
LE DÉCOUPAGE DES VIANDES



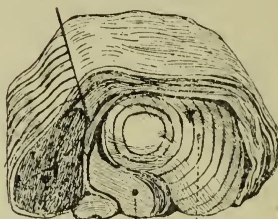
Jambon.



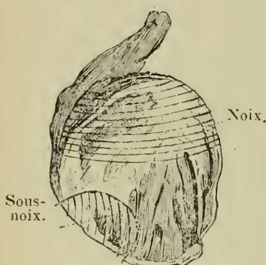
Tète de veau.



Rôti de bœuf.



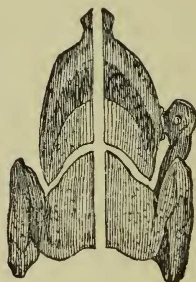
Rôti de veau.



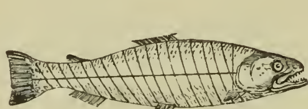
Épaule de mouton.



Perdrix.



Pigeon.

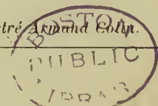


Saumon.



Alose.

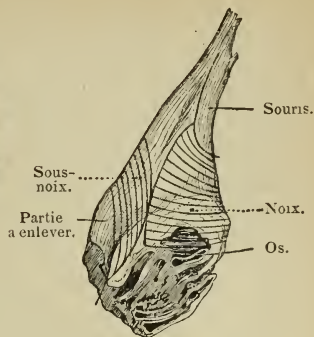
Extrait du *Dictionnaire encyclopédique illustré* Armand Colin.



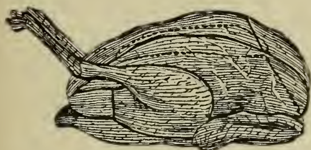
LE DÉCOUPAGE DES VIANDES



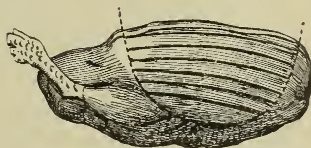
Filet de bœuf.



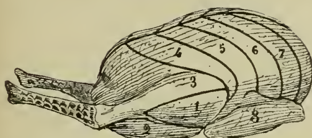
Gigot.



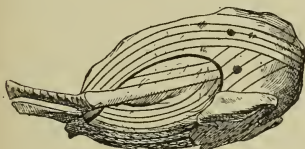
Poulet.



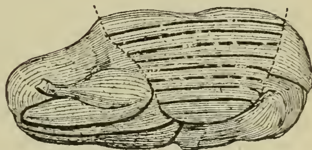
Canard.



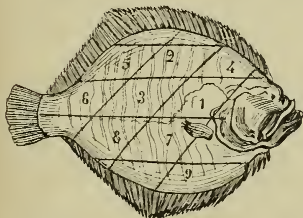
Poularde.



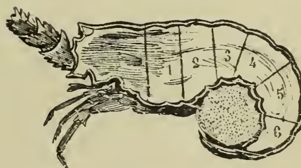
Dinde.



Oie.



Turbot.



Langouste.

Extrait du *Dictionnaire encyclopédique illustré Armand Colin*.

le principe. Les applications sont multitude. Réussir ces sauces, c'est après avoir bien compris leur composition, savoir en marier les éléments dans de bonnes proportions en faisant intervenir le feu pendant le temps nécessaire et au degré voulu ; ici l'art et le bon sens devront compléter les données scientifiques ; peut-être même la gourmandise plus ou moins grande du préparateur n'est-elle pas étrangère au résultat définitif de la manipulation.

Comprendre, ce n'est pas seulement éviter de se tromper, cela peut servir aussi à supprimer des manipulations inutiles. Nous en trouvons un exemple dans les préparations nombreuses où entre l'œuf. Dans la plupart d'entre elles le blanc de l'œuf est battu en neige. Pourquoi ? N'est-ce pas là un simple sacrifice apporté aux usages courants ? Évidemment non. Le blanc d'œuf sous l'influence de la chaleur se coagule en une masse compacte qui rend épaisses et lourdes les préparations dans lesquelles il entre. Le battre, c'est y introduire une certaine quantité d'air qui, sous l'influence de la chaleur, distendra, allégera, rendra plus facilement digestible le mets préparé. Mais à une condition : c'est que l'œuf ait été battu *immédiatement* avant qu'on mette la préparation au four ; si l'on attend, le blanc d'œuf se liquéfie ; le soufflé, gâteau ou autre mets, sera lourd, on aura fait un travail inutile puisqu'en permettant à l'air emmagasiné dans les mailles de l'albumine de se dégager, l'on aura détruit les résultats que l'on voulait obtenir.

Rechercher les raisons des usages établis par les cordons bleus, ce n'est pas s'y soumettre aveuglément ; c'est souvent aussi diminuer la dépense et au lieu de dire : « Voici quelles substances me sont nécessaires pour faire telle ou telle préparation », rechercher, étant donné certaines substances, ou n'ayant que la possibilité de se procurer certaines substances, comment en faire une préparation appétissante et agréable.

Les dépenses inutiles finissent, en s'ajoutant, par grever plus ou moins le budget familial, rendent chaque jour la tâche de celui qui pourvoit à son équilibre — que ce soit l'homme, que ce soit la femme — plus pénible et plus difficile. Et celles qui ne surveillent pas la dépense, qui ne réfrènent pas

le gaspillage, agissent — sans s'en douter parfois — en êtres cruels et sans cœur. Elles prennent sur les veillées de leur mari, sur sa tranquillité d'esprit, sur son repos si nécessaire, afin de faire honneur aux dépenses inconsidérées que la direction du ménage, laissée aux domestiques, entraîne à sa suite. C'est de la santé, parfois de la vie d'un être qui leur est cher qu'elles paient leur triste besoin de paraître, et, par-dessus tout, *leur ignorance*.

*
* *

Ces connaissances permettent aussi de mieux adapter l'alimentation au milieu et aux besoins, et d'exercer une surveillance plus raisonnée sur nos aides-ménagères. Nous avons vu au début de ces études de quelle importance est la connaissance de l'aliment pour la jeune ménagère qui désire nourrir rationnellement ceux qui l'entourent ; savoir cuisiner a pour elle une importance au moins égale. Les notions purement théoriques sont plus ou moins stériles dans la vie de chaque jour ; il faut, si l'on veut qu'elles servent réellement, savoir les appliquer, savoir les rendre utilisables. Certes il est bon que la mère sache composer un menu dans lequel les albuminoïdes entrent dans une proportion donnée, mais l'indication restera lettre morte, si, habile autant qu'instruite, la ménagère ne sait *réaliser* son savoir.

CHAPITRE X

L'ORGANISATION DE LA CUISINE

Sommaire. — De la cuisine ; aération et éclairage. — Diminution des causes de viciation. — L'eau et le feu. — Organisation et ameublement de la cuisine ouvrière.

Conseils pratiques : Le lavage de la vaisselle. — Entretien de la cuisine.

DE LA CUISINE, AÉRATION ET ÉCLAIRAGE

Dans la classe aisée, le bon établissement de la cuisine a une importance tant pour les personnes qui l'habitent (cuisinière, aide-cuisinière, etc.) qu'au point de vue de l'ensemble de l'habitation qu'une seule pièce malsaine suffit à contaminer. D'autre part, dans la classe ouvrière, la cuisine est la pièce que l'on habite, où l'on reçoit; nous donnerons quelques indications qui lui seront plus spécialement destinées.

La cuisine est un endroit où l'air se vicie plus rapidement qu'ailleurs à cause de la combustion des fourneaux, des vapeurs qui s'élèvent des casseroles, des miasmes qui se dégagent des déchets ménagers ; il faut donc, avant tout qu'elle puisse *s'aérer complètement*[1], qu'elle soit bien éclairée, enfin que toutes les causes capables de vicier l'air soient écartées le plus possible; de préférence, la cuisine doit être orientée au Nord.

Pas de cuisines trop exiguës, pas de cuisines sombres, pas de cuisines qui ne prennent jour *directement* sur l'extérieur par une large ouverture.

1. Rappelons-nous qu'on n'aère complètement que les pièces dans lesquelles on peut établir un courant d'air. Les fenêtres de la cuisine partagées en deux pourront s'ouvrir partiellement.

DIMINUTION DES CAUSES DE VICIATION Pour diminuer les causes de viciation de l'air, une large « hotte » sera placée au-dessus des fourneaux, elle recevra les vapeurs des casseroles, quelques-uns des produits de la combustion et les conduira directement à l'extérieur par une « prise d'air » qui pourra, avec la fenêtre, réaliser le courant d'air capable de bien aérer la cuisine. Dans bon nombre de cuisines modernes, cette hotte est aujourd'hui remplacée par un ventilateur ajusté sur le tuyau d'évacuation de la fumée.

Les déchets ménagers recueillis dans un récipient de zinc couvert seront éloignés le plus rapidement possible et toujours le soir avant le coucher. Rien n'est malsain comme de conserver durant toute la nuit dans un espace clos des déchets de ce genre.

L'évier sera, comme nous l'avons indiqué page 98, séparé de l'égout par une *bonde syphoïde* dont l'eau fera bouchon et qui isolera la cuisine de l'atmosphère empestée de l'égout qui sans cela l'envahirait La vaisselle lavée, on versera sur l'évier de l'eau propre laquelle, en restant dans le siphon, formera un bouchon liquide bien plus étanche que n'importe quelle autre fermeture. Muni de deux pas de vis, ce siphon se nettoie très facilement ; le mieux, c'est d'avoir un siphon ventilé.

Ainsi la source des mauvaises odeurs est supprimée ou tout au moins réduite autant que possible

L'EAU ET LE FEU De l'air pur et de la lumière nous sont assurés ; deux éléments sont encore indispensables : l'eau et le feu, plus une source pratique et peu chère de lumière artificielle. Avoir à sa disposition une eau abondante, c'est *obliger* la ménagère à une propreté rigoureuse, en même temps que lui épargner la fatigue d'aller chercher de l'eau à la fontaine. Il n'est presque pas de logement en ville, si modeste soit-il, qui ne possède un robinet d'eau au-dessus de l'évier ; dans les campagnes, on peut avoir la même facilité en établissant au-dessus du

puits un réservoir que la pompe remplit dès le matin et qui, par des tuyaux, conduit jusqu'à la cuisine l'eau nécessaire aux besoins ménagers. Si cette installation était cependant impossible, il faudrait placer à côté de l'évier, sur un petit banc, des seaux de cuivre étamé ou des seaux de fer-blanc qui recevraient une certaine provision d'eau. Bannir rigoureusement les baquets de bois blancs chers à nos ménagères de l'Est : ils sont à incriminer pour plus d'un motif.

Quant au feu, c'est vraiment de lui que tout dépend. Il ne détermine pas seulement la bonne ou la mauvaise préparation des mets, mais il est souvent la raison de la bonne ou de la mauvaise humeur de la cuisinière. Une intelligente propreté assurera le bon fonctionnement du fourneau que l'on doit vider tous les soirs et nettoyer complètement une à deux fois par semaine, selon les saisons. On s'est aperçu dans ces dernières années que le tirage des fourneaux par en dessous déterminait un courant d'air qui serait la cause des douleurs auxquelles sont sujettes un grand nombre de cuisinières. Aussi, un fourneau modèle serait-il celui qui serait complètement fermé par en bas et dans lequel l'air nécessaire au tirage arriverait par un tuyau placé sur le côté.

Si, dans nos campagnes du Midi, la grande chemiminée peut suffire à réchauffer la cuisine, il n'en est pas de même dans les régions du Centre, de l'Est et du Nord de la France. Aussi un petit fourneau économique au charbon ou au bois est-il plus pratique. Le soir, le repas terminé, la ménagère ajoute encore un peu de combustible au foyer, le feu ronfle, la famille, joyeusement réunie, dîne en devisant des événements de la journée. Puis le repas terminé, chacun aide à remettre tout en place et la soirée s'écoule doucement dans une tiède atmosphère d'intimité. Il faut toutefois, que l'éclairage soit suffisant pour qu'on puisse lire, coudre, etc... Au nombre des objets que comporte l'installation d'une cuisine populaire, on inscrira donc une bonne lampe à pétrole, si l'éclairage au gaz, ou peut-être même à l'électricité, n'est pas installé.

ORGANISATION ET AMEUBLEMENT DE LA CUISINE OUVRIÈRE

Le long de l'un des murs de la cuisine, ou ce qui serait mieux dans un placard, sur une modeste étagère, nous rangeons nos diverses provisions : café, sucre, sel, épices, poivre, tapioca, etc., dans de simples bocaux de verre munis d'un couvercle qui ferme hermétiquement et décorés d'une étiquette qui indique la nature de leur contenu. Dès qu'une de ces provisions nous fera défaut, nous en serons averties à la première inspection ; toutes seront employées jusqu'à la dernière parcelle, en bon état de conservation, sans risquer d'en répandre une partie sur le sol comme il arrive trop souvent lorsqu'on emploie des cornets de papier troués.

Voilà donc, une fois de plus, une indication d'hygiène qui se complète d'une indication économique.

Nos grand'mères mettaient leur fierté dans l'étalage d'une batterie de cuisine étincelante ; nous qui savons que c'est principalement sur les saillies que se déposent les poussières et qui sommes bousculés par les mille nécessités de la vie moderne, nous l'enfermerons dans un placard ; elle se ternira moins et surtout elle n'offrira pas ainsi à l'atmosphère de la cuisine les mille recoins où pourraient se déposer les poussières de toutes sortes qu'elle tient en suspension. Dans un milieu de travailleurs, il sera même plus sage de remplacer les casseroles de cuivre qui exigent de longs et pénibles récurages, par des cocottes de fonte, faciles à entretenir.

Des sièges simples, une table de bois, un buffet sur lequel on posera une bonne balance et un fourneau qui tire bien complèteront cette installation.

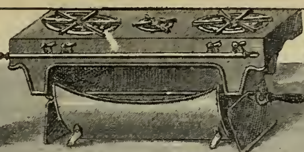
Deux fauteuils en jonc pourrront même, si la cuisine est assez vaste, ajouter au confort de l'ensemble et un tapis *lavable* recouvrira la table entre les repas. Si la ménagère est propre, si elle a du goût et sait disposer avec grâce quelques fleurs de-ci de-là, le placard aux casseroles étant fermé, ce ne sera plus une cuisine mais une véritable salle à manger que la famille habitera. Le seul objet qui puisse encore dénoncer

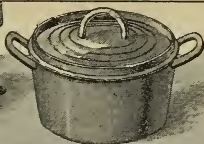
LE MATÉRIEL DE CUISINE

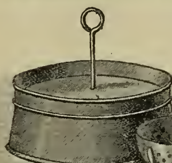


LE MATÉRIEL DE CUISINE

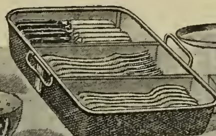

Pot en fonte

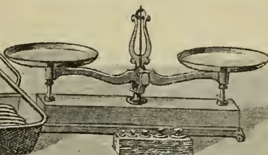

Fourneau-rotissoire à gaz

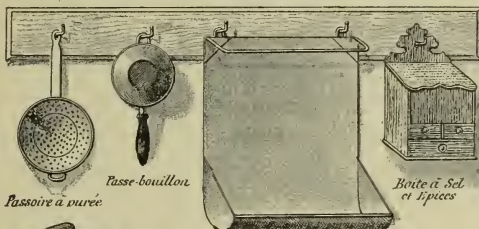

Casserole à anses

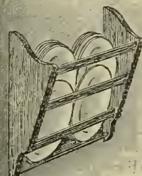

Four de campagne


Passoire étamée


Ramasse-couverts

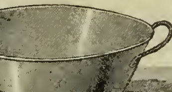

Balance et poids

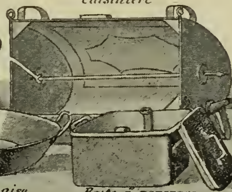

Passoire à purée
Passe-bouillon
Egouttoir de cuisine
Boîte à Sel et Epices

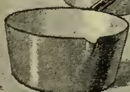

Vaisselier


Marmite à pommes de terre


Cafetière à filtre


Bassine
Boîte à farine
Coupe Lyonnaise


Cuisinière
Boîte à asperges


Fait-tout
Casserole à bec


Casserole bombée


Plat à œufs


Filtre émaillé
Cafetière à renversement


Pot au feu
Marmite


Vase à lait.
Théière

B.Colas sc.



la supercherie, c'est l'évier, à moins que l'on ne s'en serve encore pour embellir le « home » : une fois la pierre bien lavée, la ménagère y dépose deux belles fougères pendant qu'un écran d'andrinople monte du sol jusqu'aux plantes, cachant tout ce qui doit être caché, et laissant émerger seulement les feuilles élégantes et dentelées qui égaient de leur verdure la cuisine transformée. Le milieu accueillant et hygiénique est créé ; il ne reste plus qu'à y introduire une saine et joyeuse famille[1].

CONSEILS PRATIQUES

Le lavage de la vaisselle. — L'un des rapports du Congrès international de Fribourg portait comme titre : *Étude sur la technique de l'organisation dans le travail ménager et ses rapports avec l'enseignement des lois de l'organisation.* Son auteur, M. Schindler, après avoir remarqué que la division du travail paraît impossible là où n'existe qu'un seul ouvrier : la ménagère ou la servante en arrive à démontrer, en prenant justement comme exemple le lavage de la vaisselle, que, dans ce cas spécial comme dans la plupart de ceux qui relèvent du travail de l'intérieur, cette division existe en réalité grâce à la *sériation.* Son travail au titre très savant donne en réalité d'excellentes indications sur la manière de s'y prendre pour cette utile et modeste besogne.

« Une ménagère habile, avant de laver sa vaisselle, commence par la ranger. Elle place ensemble les cuillères et les fourchettes d'une part et les couteaux de l'autre ; les premières doivent être entièrement plongées dans l'eau, tandis qu'il faut se borner à y tremper la lame des couteaux, un séjour prolongé à une température élevée ferait fondre la résine qui fixe la lame au manche. Elle sépare ensuite les assiettes qui ont servi au dessert et ne sont salies que par des sucreries ; un simple lavage à l'eau chaude les nettoie, tandis qu'il faut employer le savon et la soude et frotter plus fortement les assiettes salies par des graisses ou des fromages. Les verres forment une série, les casseroles

1. Pour le matériel d'une cuisine ordinaire, voir à l'appendice, page 496.

et tout ce que le feu a pu noircir en forment une autre. Chacune de ces séries représente un travail particulier et demande l'emploi de telle ou telle température, d'eau de soude ou d'eau simplement chaude, d'un torchon ou d'un autre, lors de l'essuyage. »

Voilà une façon ordonnée et logique de préparer son travail et que nous ne saurions trop recommander ; il est vrai que dans la pratique la cuisinière armée de sa lavette ou de son torchon ne frotte guère davantage les assiettes à fromage que les assiettes à confiture ; c'est pourquoi le plus sage serait de les porter toutes à une température assez élevée pour les aseptiser. La suite de l'exposition mérite également d'être citée :

« Une fois la vaisselle triée, comment la ménagère travaille-t-elle ? Si l'eau chaude n'est pas encore prête, de l'eau froide ou tiède suffit pour laver les verres qu'une trop grande chaleur casserait. La laveuse prend donc du savon sur sa main, savonne les verres, puis les rince à la file sous le robinet ; s'essuie les mains, prend un torchon spécial et essuie les verres dans l'ordre même où elle les a rincés. Elle pourrait, il est vrai, savonner un verre, le rincer, l'égoutter, l'essuyer, puis passer à un autre, mais l'avantage du travail en série est évident, cette technique économise le temps et la matière première. »

Les couverts d'argent seront lavés les premiers dans de l'eau bien chaude, puis rincés dans une autre eau chaude et pure, enfin essuyés et frottés. Puis ce sera le tour des assiettes, enfin celui des casseroles, qui, une fois lavées seront fourbies ; il faut *toujours* passer l'objet à laver dans *deux* eaux chaudes successives et ne pas oublier, la première sériation ayant été bien faite, qu'après avoir lavé les assiettes à odeur forte — ayant servi au poisson ou au fromage par exemple — l'eau ne servira plus à aucun autre lavage sous peine de communiquer aux objets qui entreront en contact avec elle une odeur désagréable. Surtout ne jamais être parcimonieux pour l'eau, chaude ou froide ; c'est faire une mauvaise économie que d'en réduire la quantité.

Les couteaux seront plongés dans un pot à moitié rempli d'eau, de manière qu'elle n'atteigne pas le manche, puis frottés.

Le lavage de la vaisselle est d'une importance beaucoup plus grande qu'on ne se l'imagine ; mal fait, il coûte plus cher et devient un véritable danger pour la santé. En effet, ce sont les torchons qui se salissent là où la ménagère a insuffisamment

frotté assiettes et couverts ; et là où couverts, tasses et assiettes n'ont pas été lavés dans une eau de température assez élevée, ils peuvent servir de véhicule à toutes sortes de maladies ; il ne suffit donc pas de les laver, il faut encore les laisser séjourner suffisamment longtemps dans de l'eau très chaude ; l'eau de vaisselle additionnée de sel de soude atteint jusqu'à 108°. En y réfléchissant mûrement, le lavage de la vaisselle *bien fait* est une véritable mesure prophylactique. Nous en déduisons que les méthodes employées couramment ont besoin de plus d'une correction et que le lavage mécanique, tel qu'on le pratique de l'autre côté du Rhin, s'il offre quelques inconvénients, offre aussi un certain nombre d'avantages parmi lesquels nous placerons au même rang celui d'aseptiser la vaisselle et de réduire la tâche de la ménagère.

Ajouterons-nous encore que dans un intérieur bien tenu jamais un torchon ne doit être noirci. La publicité moderne nous fournit abondamment de papier ; servons-nous en pour nettoyer le dos de nos casseroles, de nos poêles et le dessus de nos fourneaux, ce sera économiser notre linge de manière intelligente.

Habituons aussi nos cuisinières à ne pas mettre toute leur cuisine en désordre parce qu'elles lavent la vaisselle ; pas de gouttes d'eau sur le sol, pas de tables encombrées : du commencement à la fin de l'opération la cuisine doit donner l'impression d'une pièce où l'on travaille avec ordre.

La vaisselle lavée, il faut la ranger. Pour celle qui a sa place à la cuisine (casseroles, passoires, etc.), le plus simple, et le plus rapide, c'est de ranger les objets à mesure qu'on les essuie. Quant à ceux qui doivent être placés dans les armoires de la salle à manger, on les disposera au fur et à mesure qu'on les essuiera en piles sériées sur des plateaux et le transbordement se fera avec facilité. Nous avons vu à Berlin, dans le Pestallozi-Fröbelhaus II, une armoire qui, ménagée dans l'épaisseur de la paroi séparant la salle à manger de la cuisine, permettait de placer les objets dans la salle à manger depuis la cuisine. Peut-être cependant cette mesure, ingénieuse pour une école ménagère, offrirait-elle quelques inconvénients pour une famille parisienne.

Bien ranger la vaisselle, comme le fait très justement remarquer M. Schindler, c'est par contre-coup simplifier la tâche de la personne qui mettra le couvert, et qui le mettra d'autant plus vite que l'ordre sera plus parfait.

*
* *

Entretien de la cuisine. — La vaisselle lavée, rangée, c'est au tour de la cuisine. On brossera l'évier à la brosse de chiendent, on rangera les bassines bien fourbies, on videra les cendres, on remplira le récipient d'eau, on noircira le dessus du fourneau, on frottera les cuivres, on balaiera la cuisine et on finira en la lavant proprement. Les débris ménagers, lorsque cela sera possible, seront enlevés après chaque repas et le récipient qui les contenait sera lavé proprement. Ceci pour l'ordre journalier. Aux jours de grands nettoyages, les murs, les étagères de la cuisine seront lavés, les armoires vidées, lavées, puis rangées ; les meubles de bois blanc frottés au sable ; les vitres nettoyées à l'eau ammoniaquée, et la ménagère ne se déclarera satisfaite que lorsque son torchon aura passé dans tous les coins et enlevé toutes les poussières.

SIXIÈME PARTIE

LE GOUVERNEMENT DE LA MAISON

CHAPITRE I

NOS DOMESTIQUES

Sommaire. — Un peu de statistique. — Les complications de la vie moderne. — A chacun son rôle. — L'art du commandement. — Les servantes d'aujourd'hui. — Comment elles sont logées. — Comment elles s'alimentent. — Remèdes moraux. — Le recrutement. — Les domestiques et les enfants. — La défense des domestiques. — Maîtres et serviteurs de l'avenir. — Nos domestiques mâles. — Observations juridiques.

Conseils pratiques : Emplois du temps avec un ou plusieurs domestiques.

La maison est organisée, mais la ménagère malgré toute sa bonne volonté ne saurait seule suffire à son entretien : selon ses besoins et ses ressources, elle a recours à un ou plusieurs domestiques. C'est là que bien souvent son inexpérience se heurte à des difficultés qui compliquent étrangement sa tâche.

UN PEU DE STATISTIQUE La question des domestiques a toujours été à l'ordre du jour. En ce moment, elle se complique de deux faits dus à l'évolution de notre civilisation : la diminution du nombre des femmes qui désirent se placer et l'augmentation du nombre des places à occuper. En 1866, on comptait, en France, 1 311 471 femmes servantes, on n'en comptait plus que 703 148 en 1896 et, depuis, leur nombre a encore dimi-

nué ; si bien que le tiers environ des femmes que nous employons à nos besognes domestiques est fourni par l'étranger. Les usines attirent celles qui autrefois devenaient tout naturellement les aides de la maîtresse de maison. Le machinisme a tellement divisé, spécialisé le travail qu'on y peut employer très souvent des ouvrières n'ayant fait aucun apprentissage ou seulement un apprentissage très rapide, alors qu'autrefois il fallait à la travailleuse des connaissances spéciales pour qu'elle fût embauchée. Le désir d'une liberté plus grande, d'une indépendance plus certaine vient encore accentuer et précipiter le mouvement.

Voici pour le premier point : reste l'autre. La femme de la petite bourgeoisie qui jusqu'à présent restait chez elle, s'occupait de son raccommodage, de la préparation des repas, et, selon les économiques traditions françaises, réduisait parfois le personnel des serviteurs jusqu'à n'être plus composé que d'une modeste *femme de ménage*, a changé de manière d'être : elle préfère à l'humble travail domestique les carrières libérales : médecine, droit, professorat, etc., et, quoiqu'elles ne lui donnent souvent que l'illusion d'un profit bien moins important que celui qu'elle ferait en restant chez elle, chaque jour davantage elle déserte le foyer. Comme les nécessités de la vie subsistent et que les habitudes de confort et de propreté augmentent, elle se trouve dans l'obligation de s'annexer une aide là où, autrefois, elle se serait servie elle-même. Si bien que le nombre des servantes diminue en même temps que le nombre des demandes augmente et que, l'écart étant pour cela même doublé, la difficulté d'un bon recrutement grandit chaque jour.

LES COMPLICATIONS DE LA VIE MODERNE

A ces raisons viennent s'en joindre d'autres : les habitudes de notre vie moderne, si différentes de celles de nos pères, nos déplacements plus nombreux, etc., etc.

En apparence, l'actuelle organisation d'un intérieur diminue extrêmement le travail de ceux qui sont chargés de son entretien : le gaz, l'électricité, les ascenseurs, tout

semble contribuer au confort plus grand avec une moindre dépense d'effort et de travail ; en réalité, notre vie se complique chaque jour.

Alors qu'autrefois une famille modeste se contentait de son appartement, le plus humble bourgeois d'aujourd'hui joint à son installation de la ville une maison à la campagne ou dans une station balnéaire. S'il est un peu plus riche, deux habitations ne lui suffisent plus : il lui faut, en plus du logis urbain et de la villa au bord de la mer, une maison à Nice ou à Menton, ou un château à la campagne : à peine une installation est-elle achevée qu'il faut tout replier en bon ordre et se préoccuper d'une installation nouvelle : c'est, chaque fois, tout un acclimatement nouveau assez désagréable à des natures frustes. Et nous nous étonnons que nos serviteurs ne s'attachent pas à nous, alors que nous sommes les premiers à leur donner l'exemple du détachement des lieux et des choses, que nous en faisons nous-mêmes des *déracinés !*

Nos pères recevaient simplement, et chez eux la « fortune du pot » n'était pas un mot dénué de sens, mais l'expression d'un fait : un couvert ajouté à d'autres couverts, et l'ami prenait place à la table d'un hôte que sa présence réjouissait. Les réunions, plus cordiales et plus nombreuses, restaient simples ; le plaisir de se retrouver primait le plaisir de s'éblouir ; aujourd'hui, le moindre « jour » est l'occasion d'un branle-bas : liqueurs, thé, café, chocolat, gâteaux de de toutes sortes, vins de tous pays se groupent sur la table du lunch. Il faut longtemps pour tout préparer ; il faut plus longtemps encore pour tout remettre en place ; et ainsi, nos besoins plus nombreux compliquent toutes choses, alors qu'une soumission très atténuée et peut-être une résistance physique moindre diminuent la valeur des personnes qui nous servent.

A CHACUN SON RÔLE Il est encore, à cette crise, des raisons d'un autre ordre. Nombreux sont les domestiques qui ne s'expliquent pas, ou qui s'ex-

pliquent mal, pourquoi il existe des maîtres et des serviteurs. Cependant, dans la nature entière, dès qu'un milieu animal s'organise, il en arrive à la division du travail : sans elle, nulle action sérieuse n'est possible ; si bien même qu'une spécialisation correspond dans notre société à chacune des nécessités de la vie : le cordonnier consacre tout son temps à la fabrication des chaussures, pendant que la lingère coud notre linge, que le tailleur confectionne nos vêtements et le chapelier nos coiffures. Pourquoi donc la vie familiale seule ne serait-elle pas organisée? Au lieu que chacun y prépare ses repas, une seule personne, dans un laps de temps à peine plus considérable, prépare la nourriture de tous, une autre lave et entretient le linge, et ainsi de suite pour tout ce qui concerne la vie domestique. Sans doute, chacun pourrait cirer ses chaussures, brosser ses vêtements, faire son lit, cuisiner ses aliments, etc., etc., mais une fois toutes ces multiples besognes terminées, il ne lui resterait plus le temps suffisant pour participer, dans la mesure de ses forces, à la tâche qui lui est échue dans la division générale du travail de la société humaine, et au lieu de progresser, comme elle le doit, la société retournerait aux temps préhistoriques où chacun, en véritable Robinson, devrait en tout se suffire à lui-même.

La division du travail est donc nécessaire. — Reste à répondre à la seconde partie de la question implicitement contenue dans l'interrogation des serviteurs : pourquoi sont-ils ceux qui servent, alors que d'autres commandent, dirigent, remplissent dans la société les fonctions élevées?

S'il est facile de répondre lorsque le serviteur est incapable de faire le travail accompli par le maître, la réponse est difficile lorsqu'il s'agit des désœuvrés.

Certaines maîtresses de maison, mises en parallèle avec leurs servantes, ne peuvent admettre que ce n'est pas la fortune, mais le mérite, la supériorité véritable qui devraient être les raisons et l'excuse de la première place occupée par la femme ou par l'homme.

La femme, quel que soit son rang ou sa fortune, doit de

l'activité, du travail à la société ; à elle de choisir l'activité qu'elle préfère, le travail pour lequel elle a le plus d'aptitudes. Toutes celles qui vivent dans la paresse et le plaisir, sans comprendre le beau et noble devoir qui leur incombe, causent un préjudice à l'humanité travailleuse et n'y sauraient par conséquent tenir un rôle prépondérant. Si toutes les femmes étaient bien persuadées que tel est leur strict devoir, la plupart des malentendus, des jalousies disparaîtraient, et les esprits simples des humbles ne s'indigneraient plus contre ce qui leur semble constituer une révoltante injustice.

L'ART DU COMMANDEMENT C'est par le travail, par la connaissance très complète des services qu'elle demande à ses subordonnés que la maîtresse de maison impose le respect de son autorité. Diriger, c'est implicitement connaître mieux que celui que l'on dirige l'occupation vers laquelle on l'aiguille ; commander — terme qui finira par tomber en désuétude avec la compréhension plus exacte des lois de la division du travail — c'est posséder un savoir suffisant pour décerner avec justice l'éloge et le blâme. Or — et cela est triste à confesser — bon nombre de femmes ignorent tout du ménage, de la cuisine, de l'éducation de l'enfant ; de là des ordres contradictoires, des indications erronées, des appréciations fausses dont on reste vraiment étonné. Il faudrait que les femmes, toutes les femmes, celles qui s'en tiendront seulement à leur intérieur et les autres, celles qui veulent exploiter ou développer une activité professionnelle quelconque, étudiassent les sciences ménagères de façon à être dignes par la suite de devenir des maîtresses de maison. Il faut que très loyalement, très consciencieusement, *toutes* les femmes se mettent à ces études, que nous voudrions partout dirigées dans le même esprit, dans le même sens. Lorsqu'une ligne de conduite unique aura été partout adoptée, lorsqu'une sorte de code aura réglementé le travail domestique, la compréhension, l'exécution de ce travail, et par contre-coup la tâche de toutes les ménagères,

seront considérablement diminuées. C'est alors seulement que les écoles ménagères pour domestiques, dont nous parlerons plus loin, pourront avoir quelque efficacité. Jusqu'ici, et nous parlons d'après des fondatrices d'œuvres de ce genre, la domestique, au sortir de l'école ménagère, renouvelle, ou pour mieux dire, détruit son apprentissage à chaque changement de place, si bien que son séjour à l'école ne lui sert pas à grand'chose. Ballottée entre cent différentes incohérences, elle ne sait plus où est la vérité et finit, conséquence fatale, par se désintéresser de son travail, par le prendre en dégoût.

LES SERVANTES D'AUJOURD'HUI

Mais avant de nous préoccuper des servantes de l'avenir, voyons un peu ce que sont celles de l'heure présente. Connaître leurs origines, leur façon d'être, ce serait souvent posséder le moyen de les mieux diriger.

Elles viennent de toutes les parties de la France et bien souvent des pays avoisinants ; celles qui débarquent à Paris peuvent se diviser en deux catégories bien distinctes : les filles ou femmes qui ont déjà servi dans quelque ville de province, les filles qui viennent directement du fond de la Bretagne, de la Normandie, de la Savoie ou autres régions reculées du territoire. Alors que les premières seront parfois de bonnes domestiques, les secondes débuteront comme bonnes à tout faire et, pour la plupart, resteront leur vie durant des bonnes ne sachant rien faire. Elles iront de place en place, un peu plus aigries chaque fois qu'elles changeront de maître, et finiront leur vie d'une façon plus ou moins lamentable.

Considérées sous un autre angle, on peut affirmer que la moitié au moins des domestiques parisiennes est formée de pauvres malades, anémiées, débilitées, tuberculeuses, névrosées, alcoolisées. On demande au médecin de choisir nos nourrices, il serait bon aussi sans doute de lui demander de choisir nos servantes ; on resterait étonné, effrayé du déchet qui résulterait d'un sérieux examen.

Comment pourrait-il en être autrement d'ailleurs? Les

causes physiques et morales qui concourent à leur misère physiologique et à leur déchéance morale sont innombrables. Causes physiques : elles passent leur journée auprès d'un fourneau incandescent, dans une cuisine où l'air se renouvelle mal, où le soleil n'entre jamais ou n'entre que très rarement ; elles vont dormir au sixième, sous les combles, où le froid en hiver et la chaleur en été règnent en maîtres ; où la fenêtre en tabatière distribue l'air avec avarice, et les gouttières, l'eau avec générosité. Elles sont insuffisamment nourries, ou bien elles s'alimentent sans contrôle, sacrifiant à toutes les routines populaires, à tous les préjugés ; dédaignant les légumes qui faisaient leur maigre pitance au village et se nourrissant de viande et d'alcool « pour se donner des forces ». Que ce soit par manque de nourriture ou par pléthore, elles arrivent à de tristes résultats physiologiques, d'autant plus que, filles de la campagne, elles vivent plus ou moins cloîtrées, ne s'évadant de la maison que pendant les quelques instants que demandent les emplettes et pendant les heures de sortie du dimanche. Leur travail, si elles le font avec conscience, est suffisamment pénible pour qu'elles aient besoin du repos de la nuit afin de réparer leurs forces ; beaucoup d'entre elles s'en rendent si peu compte, qu'à peine la journée terminée elles font leur plus belle toilette et vont dans les cafés-concerts, dans les théâtres ou simplement chercher des aventures.

Les causes morales sont plus graves encore ; elles ne contribuent pas seulement à la déchéance morale, mais à l'affaissement physique. Ce sont les relations néfastes nouées dans les chambrettes des sixièmes, qui toutes communiquent entre elles ; ce sont les lectures pernicieuses des romans du journal à un sou ; ce sont les représentations théâtrales, les chansonnettes de café-concert, les propos tenus dans les bals publics, les mauvais conseils des vieilles matrones, les suggestions des domestiques hommes, qui transforment peu à peu la gauche paysanne en une soubrette effrontée et romanesque, qui rêve le plus souvent de n'entrer en condition que pour en sortir, qui se voit détrônant ses maîtresses et les éclaboussant à son tour d'un luxe peu honnêtement ga-

gné. Rarement le rêve se réalise ; au moment où les cheveux grisonnent, l'envie le remplace et la « danse » connue de « l'anse du panier » s'efforce de parfaire le chiffre des économies nécessaires à une vie, non plus de luxe, mais d'humble repos.

COMMENT ELLES SONT LOGÉES Triste tableau d'une réalité plus triste encore qui nous montre nos responsabilités sous un jour accablant, et nous fait désirer ardemment de connaître les remèdes à ces maux.

Ce qui nous frappe d'abord dans l'énumération des causes de déchéance aussi bien physiques que morales, c'est le rôle de la chambre du sixième[1]. Certains philanthropes ont pu plaider en faveur de son maintien, affirmant que c'était la seule manière d'assurer un peu d'indépendance et de liberté aux domestiques. On peut s'étonner de cette manière d'envisager la question : la mansarde froide, incommode et laide, avec la liberté sans limite qu'elle assure et qui facilite les sorties nocturnes, ne peut qu'être une pourvoyeuse de la tuberculose, une cause profonde de démoralisation. Il faut que les maîtresses de maison insistent auprès des propriétaires pour qu'ils placent la ou les chambres de bonnes sur

1. Voici à ce sujet les curieux « attendus » pris naguère par le juge de paix d'un des arrondissements de Paris :

Attendu qu'il est de notoriété qu'à Paris c'est au dernier étage, où couchent les jeunes filles de la campagne, qu'elles contractent fréquemment la tuberculose et parfois de pires maladies ;

Attendu que ces malheureuses, amenées à se placer comme domestiques, sont excusables de se livrer à l'inconduite, et que leurs compagnes, qui les y poussent, sont également excusables ;

Attendu que sont moralement responsables les maîtres qui abandonnent hors du domicile familial des jeunes filles sans défense, et surtout les propriétaires qui distribuent leurs immeubles sans souci de la morale et de l'hygiène, uniquement par esprit de lucre ;

Attendu que si parfois les maladies contagieuses descendent de la mansarde, où sont entassées les malheureuses par des propriétaires rapaces qui tirent un aussi grand revenu de ces bouges que des immeubles bien tenus, et pénètrent dans l'appartement des maîtres, les propriétaires peuvent et doivent se dire que c'est par suite de leur insouciance coupable et de leur égoïsme, etc.

Lire également du Dr H. Thierry et de Lucien Graux : *L'Habitation urbaine.*

le même palier que les chambres de maîtres, pour que ces chambres soient claires et suffisamment aérées. Il faut qu'elles s'efforcent, tout en conservant aux chambrettes leur caractère de simplicité, de leur donner un aspect riant et confortable qui évite les comparaisons humiliantes et déprimantes avec les luxueuses et élégantes chambres des maîtres.

Il faudrait aussi, en construisant les cuisines, se préoccuper de celles qui les habiteront douze à quatorze heures par jour, leur distribuer moins parcimonieusement l'espace, l'air et la lumière, et adopter des appareils de chauffage moins défectueux, enfin de plus en plus, isoler la cuisine de l'égout.

COMMENT ELLES S'ALIMENTENT La maîtresse de maison devrait aussi se préoccuper de l'alimentation de ses servantes, de leurs boissons. Beaucoup boivent du vin et des liqueurs fortes qu'elles se procurent à l'extérieur et gaspillent ainsi en alcool une grande partie de leur salaire. En excitant chez elles le désir d'économiser, on arrive souvent, si le vice n'est pas trop enraciné, à les arrêter sur la pente fatale.

Leurs vêtements, leur propreté, leur bonne tenue ne doivent pas non plus laisser la maîtresse de maison indifférente : l'ignorance de ces pauvres filles se trouvera bien de ses conseils précieux, elles seront peut-être touchées de voir que l'on s'intéresse à elles.

Il en est de même des sorties et du repos hebdomadaire : si beaucoup de domestiques, surtout à Paris, sortent le soir, il en est quelques-unes qui restent toujours au logis ; elles passent leurs heures de liberté à la cuisine, comme elles y passent leurs journées de travail. Au lieu de se féliciter égoïstement de la réclusion volontaire dans laquelle se place la domestique, la maîtresse de maison devra l'engager à sortir, à respirer de l'air pur : une claustration trop complète a fatalement la maladie comme conséquence ; de même aussi certaines domestiques, d'une activité presque maladive, quoiqu'elles soient dans l'obligation de se lever de bonne heure

le matin, n'arrivent jamais à se coucher le soir : le manque de repos, les fatigues accumulées les rendent nerveuses et finalement les font tomber malades. Il faut bien se rendre compte qu'en engageant une jeune fille ce n'est pas seulement son travail que l'on acquiert, mais aussi la responsabilité de sa santé physique et morale. D'ailleurs, se préoccuper d'avoir des domestiques bien portants, c'est travailler pour son propre compte : une personne malade ne peut rendre les services que l'on exigerait d'une personne bien portante.

REMÈDES MORAUX

Moralement, il est bien des remèdes à l'état que nous constatons. Nous proposerons d'abord de changer le nom de « servante » en celui « d'aide » ; bon nombre de jeunes filles qui accepteraient de devenir les « aides » de la maîtresse de maison hésitent à devenir ses servantes. En France, l'étiquette a une importance que personne ne saurait contester, il faut donc en tenir compte ; le terme d' « aide » me semble meilleur que celui d' « ouvrière ménagère » que quelques auteurs ont proposé et qui établit un lien moins étroit, moins intime entre l'employeur et l'employée. Il faudrait ensuite, comme nous l'avons constaté plus haut, se préoccuper davantage du confort matériel des servantes, afin de susciter moins de comparaisons mauvaises, origines de l'envie et de la révolte. Pendant que, d'une part, la maîtresse de maison ornera dans une certaine mesure la chambre de celle qui contribue à créer le foyer confortable et accueillant peut-être ferait-elle bien, d'autre part, de restreindre le luxe trop tapageur de tout ce qui l'entoure. Nous nous étonnons souvent d'appétits que nous avons nous-mêmes contribué à exciter. D'autre part, il faut bien le reconnaître, le travail ménager n'est pas extrêmement intéressant pour les domestiques. La maîtresse de maison qui s'occupe d'ordonner, d'organiser, d'embellir son intérieur trouve la récompense de ses efforts dans l'harmonie de ce qui l'entoure, dans la bonne humeur et la belle santé de ceux qu'elle aime ; la servante nettoie, époussette et range des pièces où elle ne

pénètre plus une fois qu'elles sont propres si ce n'est pour y recevoir un ordre : cela change considérablement la manière d'envisager le travail. Il faut donc que la maîtresse de maison suscite, à côté du but principal pour elle, une raison intéressante pour la domestique. La mentalité de ces jeunes filles est en général celle de grands enfants, très sensibles aux récompenses tout autant qu'aux réprimandes. Les récompenses, c'est la satisfaction exprimée par la maîtresse de maison pour un travail bien fait, ce sont les menus cadeaux, c'est mieux encore lorsqu'il s'agit d'économies par exemple, une participation de la domestique aux sommes par elle économisées. En Suisse et en Danemark, il s'est formé des ligues de maîtresses de maison qui accordent des prix allant de 200 à 600 francs aux servantes qui tiennent le plus proprement leurs maisons ; c'est certainement là une initiative qu'il serait bon de répandre.

L'observation, la réprimande et finalement le renvoi, tels sont les moyens de répression que nous avons à notre disposition ; les renseignements pourraient être considérés comme un complément de répression d'une très grande importance si les maîtresses de maison voulaient bien se décider à en user. Hélas ! leur mollesse durant le séjour de la domestique dans leur maison s'aggrave de leur indolence, de leur indifférence, lorsqu'elle les a quittées ; ceci au grand préjudice de la domestique, des personnes qui l'emploient et de la société !

Pour venir en aide à la « bonne » et la soutenir dans son travail, il est un autre moyen d'une simplicité très grande et qui donne les meilleurs résultats, c'est de lui faire un emploi du temps. Très souvent, telle domestique qui n'arrive pas à achever son travail, alors qu'il est vague et indéterminé, en vient très facilement à bout lorsque, au contraire, il a été décidé avec intelligence et bon sens que telle besogne se ferait tel jour, de telle heure à telle heure. Il faut y tenir la main avec fermeté et s'obliger soi-même à ne pas enfreindre le règlement que l'on a préparé.

Jamais la maîtresse de maison ne devrait perdre de vue

qu'elle est véritablement l'éducatrice de ses servantes, qu'une fois mariées elles la copieront plus ou moins, qu'elles la béniront un jour des habitudes d'ordre et d'économie qu'elle leur aura inculquées. On n'a pas tout fait en payant à celles que l'on emploie le *salaire* dont on est convenu, c'est même là l'obligation la plus facile et la moins importante pour l'avenir de la jeune fille qui entre en service. En France, et surtout à Paris, le salaire des domestiques est infiniment plus élevé que dans les pays avoisinants : Allemagne, Suisse et Belgique, et cependant ce n'est qu'en France que la domestique cherche à élever son gain de nombreux *sous du franc,* et il est vraiment étonnant de voir que toutes les maîtresses de maison, même les plus intelligentes, les plus raisonnables se soient soumises à cette obligation qui n'est ni plus ni moins que l'exploitation du maître par le marchand et par le domestique, car ce n'est certainement pas le fournisseur qui grève son budget de cet impôt supplémentaire de 5 pour 100. Ce qui est plus grave encore, c'est que le sou du franc est pour quelques domestiques une incitation très vive à la dépense, voire même au gaspillage ; car l'appât du gain pousse à la prodigalité. Il est cependant un moyen de tourner cette mauvaise coutume, pour le plus grand profit des ménages et pour le plus grand intérêt des servantes ; ce moyen consiste à leur accorder un tant pour cent, qui peut aller jusqu'à 50 pour 100 sur les économies réalisées tant sur le chauffage que sur l'éclairage, l'emploi des condiments gras, etc.[1]. La prime mise à leur application étant infiniment plus élevée que celle que les négociants mettent à leur gaspillage, nous avons vu des jeunes filles intelligentes devenir extrêmement parcimonieuses, prendre des habitudes

1. On nous demandera sans doute quel sera le point de départ de ces économies ; en d'autres termes comment déterminer le chiffre exact où s'arrête le *besoin* et où commence le gaspillage. Nous répondrons à cela que toute maîtresse de maison sérieuse et entendue finit par connaître de manière approximative le chiffre de dépense normale du charbon, de gaz, du beurre, etc. C'est en partant de cette connaissance et honnêtement qu'elle associera la domestique à l'économie réalisée.

d'économie et d'ordre qui les ont certainement suivies, même dans les places où elles ne trouvaient pas l'application d'un système analogue. Il est d'ailleurs préférable que fournisseurs et domestiques ne soient pas en rapports trop intimes, afin que le contrôle des marchandises livrées garde une valeur réelle.

D'ailleurs, il faut savoir le reconnaître, la classe des serviteurs est en général honnête et cela pour le plus grand bonheur des maîtresses de maison qui engagent souvent à la légère un personnel sur lequel elles n'ont que des renseignements insuffisants.

LE RECRUTEMENT Une maîtresse de maison a besoin d'une aide (femme de chambre ou cuisinière) : elle s'adresse à ses fournisseurs, à ses amies, au bureau de placement ; puis le défilé des servantes en quête de places commence. Il y a les cyniques et les arrogantes, les timides et les désolées, celles qui imposent leurs conditions d'une voix autoritaire et posent des questions sur la grandeur des pièces, le nombre des maîtres, les animaux familiers, etc., celles qui acceptent tout en silence, ne posent aucune question et pleurent tristement si on les refuse. Enfin l'une des postulantes paraît convenir, et Madame va aux renseignements. Elle demande audience à la dernière maîtresse de l'élue et s'enquiert de ses qualités et de ses défauts. Ou bien la dame interrogée s'en tire par des faux-fuyants, par des : « Essayez-la, madame ; ce qui ne convient pas aux uns peut convenir aux autres », etc., etc., ou bien, mise en confiance par l'aspect de la visiteuse, par sa promesse de ne pas souffler mot de ce qu'elle entendra, elle se laisse aller à parler franchement : « E... cherche à se placer comme cuisinière, mais elle ne sait pas faire la cuisine ; elle était femme de chambre chez moi, et dans la place précédente où elle était bonne à tout faire, on se plaignait précisément de son inhabileté à faire la cuisine, etc. »

Dans le premier cas, ces explications vagues n'apportent aucune indication ; dans le second cas, ces renseignements

« confidentiels », donnés avec le désir sincère d'être utile, sont presque toujours répétés à celle qu'on n'engage pas. On ne peut qu'être indigné de ces deux manières d'agir ; le seul moyen que les maîtresses de maison aient à leur disposition pour obliger le monde des servantes à une certaine correction et à une application relative, c'est l'*exactitude dans les renseignements*. Si toutes les domestiques savaient que le temps des certificats de complaisance est passé, il n'en est pas une qui ne se donnerait un peu plus de mal pour bien remplir sa tâche. Mais pour que le système soit applicable, il faut absolument que les femmes apprennent à se rendre compte de la portée du mot *confidentiel* et qu'elles n'exposent pas, de gaieté de cœur, celles qui leur ont rendu service à la vengeance de leurs anciennes domestiques. Si la maîtresse de maison qui se retranche derrière des lieux communs est blâmable, celle qui divulgue des renseignements donnés en échange d'une promesse de discrétion commet une véritable indélicatesse.

LES DOMESTIQUES ET LES ENFANTS

C'est surtout lorsque la famille compte des enfants, que les maîtresses de maison doivent agir avec prudence et loyauté. La servante à laquelle on confie un enfant est le plus souvent incapable de comprendre la responsabilité qui lui incombe, et par conséquent de l'endosser : elle ignore tout de l'enfant, et l'on peut s'étonner à juste titre que telle maîtresse de maison à laquelle la pensée ne saurait venir de confier une statuette, un bibelot précieux à une servante inexperte, ait la témérité de lui confier son enfant ! Sont-ils tout petits, il n'est pas d'imprudence à laquelle on ne les expose ; à l'heure où la mère crédule les croit à la promenade, ils sont dans d'immondes chambres de gardeuses, en compagnie de pauvres êtres souvent malades, presque toujours mal tenus. Plus grands, ils servent de jouet à la nervosité de leurs gardiennes qui les grondent sans raison, les embrassent sans qu'ils sachent pourquoi, leur apprennent le mensonge, sinon le vice. C'est pour les bonnes d'en-

fants que les écoles préparatoires semblables à celles qui existent en Suisse, en Hollande, en Suède[1], seraient surtout utiles; mais la moralité de ces jeunes filles nous semble plus nécessaire encore que leur instruction[2].

C'est dans leurs relations avec les serviteurs que nos fils et nos filles peuvent faire l'apprentissage de leurs devoirs sociaux. La comtesse Zamoïska a fondé, à Zakopane (Galicie), une école où elle instruit à la fois des choses ménagères les jeunes filles du monde et les futures servantes; tout en approuvant hautement cet enseignement en partie double, nous craignons bien que les rapports entre les fillettes du monde et les autres, celles qui les servent, ne restent quelque chose de très artificiel : c'est plutôt au foyer, dans la famille, que l'enfant dirigée par des parents ayant du tact apprendra cette chose charmante que les personnes d'un certain âge connaissent si bien : la manière de demander un service avec bienveillance et d'amener la domestique à le rendre avec plaisir.

Habituer nos enfants à se servir le plus possible *eux-mêmes*, à économiser la peine des autres, en un mot, à se mettre à la place de ces humbles travailleurs, c'est vraiment faire un excellent enseignement social. Ce n'est pas d'ailleurs bien agir seulement pour nos serviteurs, mais le jeune homme de demain, la jeune femme de l'avenir seront heureux plus tard de l'apprentissage qu'ils auront fait dans la maison paternelle : il les rendra moins tributaires d'autrui.

La facilité avec laquelle maîtresses et domestiques se quittent fait disparaître pour nos servantes la quiétude d'un avenir à peu près certain et les ballotte, tristes épaves humaines, d'un sixième à l'autre; aussi la fin de leur existence dépasse-t-elle en tristesses ce que l'on pourrait croire. Malades, sans force, l'intelligence obtuse et le cœur aigri, elles ne savent où terminer une trop longue existence. L'hôpital, les hospices, les

1. On trouve de ces écoles à Francfort-sur-le-Mein, en Allemagne, en Autriche, en Hongrie, en Hollande, en Suède, en Danemark, en Suisse, en Angleterre et aux États-Unis; on en a créé une aussi récemment à Paris.

2. Jean Pierre prétend que 85 pour 100 des femmes de mauvaise vie sont recrutées parmi les servantes.

équipes de balayeurs municipaux, se partagent celles qui, n'ayant pas réussi à faire quelques économies, ne peuvent retourner au pays natal. Quelques-unes se marient, mais la plupart restent filles, à moins que le désir des plaisirs faciles ne les entraîne vers les bas-fonds de la société[1].

LA DÉFENSE DES DOMESTIQUES Si les philanthropes se sont émus d'un pareil état de choses, si la Chambre n'a pas exclu de ses amendements sur la loi des retraites les gens de maison, il convient de remarquer que, surtout à l'étranger, les domestiques commencent eux-mêmes à s'organiser. En Angleterre, il s'est formé, en juillet 1891, un premier syndicat qui réclame la limitation des heures de travail et l'obtention d'un certain nombre d'heures de liberté que les serviteurs pourront passer au grand air, ainsi que le certificat obligatoire et l'assurance contre les accidents; en Allemagne, où les domestiques sont très peu payées et le travail très lourd, elles réclament l'abolition du *Dienstbuch*, carnet sur lequel toutes leurs successives maîtresses inscrivent jusqu'à présent leurs mutuelles impressions !

Enfin, aux États-Unis, il s'est formé une association: le *Servant Girl's Trust*, qui impose aux maîtres un véritable code et les transforme pour une bonne part en serviteurs de leurs serviteurs ! Mais le mouvement n'a encore que très peu atteint la France, et nous le regrettons ; ce n'est que par l'établissement très net des droits et des devoirs des deux partis, que nous sortirons un peu de la condition de rébellion latente qui règne en ce moment.

MAITRES ET SERVITEURS DE L'AVENIR Il semble jusqu'ici, comme le fait remarquer Ruskin, que les maîtres ont trop considéré les domestiques comme des machines à faire le travail, que

1. Maurice BEAUFRETON : *L'Enseignement ménager*, p. 96 à 120. — Jean PIERRE : *L'Action populaire*, nos 46 et 55.

l'on paie pour cela, tandis que les domestiques considèrent trop les maîtres comme des « machines à payer ». Les deux conceptions sont également fausses. Le maître, la maîtresse, avant d'être les patrons de leurs serviteurs, sont leurs éducateurs ; ils n'ont rempli leur devoir vis-à-vis d'un domestique qui quitte leur service, que s'ils l'ont rendu meilleur et plus habile. Noble mission n'est vraiment réalisable que si la maîtresse de maison *sait*, que si elle connaît mieux le service de ses domestiques qu'ils ne le connaissent eux-mêmes ; c'est d'ailleurs là, nous l'avons déjà dit, une manière, la seule efficace, d'établir véritablement son autorité.

Aussi, lorsque nous entendons de toutes parts les maîtres les plus autorisés réclamer éloquemment la création d'écoles pour domestiques, nous ne pouvons nous empêcher de penser qu'auparavant il faudra d'abord former les maîtresses. Et ici nous ne résistons pas au plaisir de reproduire les belles pages que l'éminent M. Cheysson publiait à ce sujet dans l'*Économiste français* du 15 novembre 1904 ; elles résument admirablement la question :

« Enfin, cet enseignement (il s'agit de l'enseignement ménager) pourrait encore s'adapter à la formation des servantes. On en compte en France sept à huit cent mille, et je ne serai contredit par aucune des lectrices de l'*Économiste français*, — s'il en est qui me fassent l'honneur de suivre ces lectures, — en affirmant que les jeunes filles et les femmes qui composent cette grande armée ne possèdent pas toutes à un degré éminent toutes les qualités de l'emploi. Leur initiation professionnelle serait un grand profit : d'abord pour elles-mêmes par l'accroissement mérité de leurs gages et leur aptitude à faire de bonnes ménagères, si elles fondaient à leur tour une famille[1] ; ensuite pour les ménages qu'elles servent et dont elles deviendraient désormais de précieux auxiliaires, au lieu d'y introduire trop souvent le

1. « On affirme que les maris d'anciennes bonnes sont réfractaires à l'alcoolisme, à cause du bien-être domestique que leurs femmes savent leur procurer. »

gaspillage et le désordre. Alors que, dans l'industrie, un patron ne s'aviserait pas de remettre entre les mains d'un ouvrier inexpérimenté une pièce à fabriquer ou une machine à conduire, nous n'hésitons pas à confier dans nos familles à une servante gauche et ignorante notre ménage, notre alimentation, notre bourse et, ce qui est autrement grave, nos enfants, qui nous sont plus chers que nous-mêmes.

« Quant à l'apprentissage de nos bonnes, il est, aujourd'hui, livré au hasard et dépend des maîtresses que la chance leur donne. Si l'on songe à leur pénétration profonde dans l'intimité de notre vie, au rôle qu'elles y jouent, on est en droit de s'étonner de la légèreté et de l'imprévoyance que nous mettons à les former en vue de ce rôle et à les recruter. Ici encore l'enseignement ménager viendrait combler une lacune regrettable et contribuer à la bonne tenue des ménages ouvriers. »

Ce qu'il faut surtout pour que ces nouvelles écoles donnent de bons résultats, c'est que future maîtresse et future servante suivent des cours d'enseignement ménager qui soient conçus d'après les mêmes méthodes, le même esprit général. Placées face à face dans la vie domestique, elles parleront la même langue et par conséquent auront la meilleure de toutes les raisons pour se bien comprendre.

En Allemagne, toute une importante fraction de la population — les socialistes chrétiens — propose que chaque petite bourgeoise prenne à son service, en quelque sorte en apprentissage, une petite fille du peuple. La dame aurait ainsi une aide dont elle paierait les services, bien plus en complétant son éducation ménagère qu'en lui octroyant de forts appointements. De cette manière les femmes de la petite bourgeoisie, qui ne peuvent que rarement — vu la modicité de leurs ressources — s'octroyer une aide, auraient quelqu'un qui les soutiendrait dans leur rude mission de mères aux nombreux enfants.

Peu importe, d'ailleurs, le procédé, pourvu, nous le répétons, que de part et d'autre, *on sache* remplacer la routine aux

longueurs inutiles, par des moyens, nets, précis, et rapides.

Déjà la mécanique s'essaie à remplacer ici et là la main-d'œuvre des serviteurs : machines à éplucher les légumes, à les passer en purée, à laver la vaisselle, à perfectionner les coctions lentes et douces, à évaluer l'incertaine température des fritures, se multiplient chaque jour. Avant longtemps tel travail qui nous semblait absolument dépendre de l'homme ou de la femme, ne sera plus que la machinale besogne qu'un peu de fer et de bois et un engrenage ingénieux suffiront à remplir. Remplacer l'être humain dans tout ce qui est travail matériel par la machine, nous semble une solution infiniment supérieure à celle, jusqu'ici partout préconisée, de livrer notre intérieur à une nuée d'employés ménagers que nulle intelligence ne relierait entre eux. Il est bien de confier les parquets aux frotteurs, les vêtements aux brosseurs, les croisées aux laveurs de vitres, etc. etc... Mais qui, lorsque le parquet sera devenu luisant, y rangera avec goût plantes fleuries et meubles confortables ? Qui essuiera la poussière ? Qui remettra en place les vêtements brossés ? Qui, lorsque les vitres seront claires, les garnira de vitrages légers, ouvrira ou fermera les volets selon la saison et la température ? Qui garantira l'honnêteté de cette troupe envahissante, et la maîtresse de maison, que son propre travail obligera à quitter son « home », y retrouvera-t-elle encore quelques vestiges de meubles ou d'effets à son retour ? Faudra-t-il une personne spéciale pour compléter chacun de ces divers spécialistes ? Ou sera-ce la maîtresse de maison elle-même qui sera le lien réunissant toutes ces activités et les complétant les unes et les autres ? Mais alors, que devient la division du travail ? A quoi se réduit l'aide que nous jugeons nécessaire ?

Humble et docile patronne, la marche de sa maison sera soumise aux caprices et aux exigences de ses nombreux employés, et parmi ces exigences, la moins ennuyeuse ne sera pas celle des heures morcelées. A quelle heure le frotteur ? A quelle autre le laveur de vaisselle, le brosseur, etc. ?

Tout le monde ne pouvant être servi à la fois, c'est du

matin au soir, au hasard de la chance, que les services ménagers seront effectués, et du matin au soir, la maîtresse de maison sera préposée à la garde de son intérieur et à la réception de ses fractions de domestiques !

Il est vraiment amusant de voir avec quelle unanimité tous ceux qui ont jusqu'ici traité cette question se sont entendus pour préconiser cet état nouveau de choses auquel il ne manque que d'être pratique. Il est vrai que la maîtresse de maison pourrait se faire suppléer dans ces fonctions de *lien,* mais alors, la suppléante serait une nouvelle bonne à tout faire, aussi difficile, plus difficile à trouver que la bonne à tout faire actuelle, car il lui faudrait, aux mêmes compétences, joindre l'art difficile de la direction et du commandement, au moins dans une certaine mesure.

Nous croyons donc que, toutes choses restant égales d'ailleurs, ce n'est pas à la spécialisation à outrance des employés ménagers qu'il faut travailler, *mais au perfectionnement des servantes et des maîtresses, à la simplification de nos besoins et à l'asservissement de la machine au travail domestique.*

En même temps que l'on s'efforcera d'améliorer la situation de nos servantes pendant qu'elles sont capables de travailler, on tâchera aussi de les organiser en mutualités, de leur faire contracter des assurances afin qu'aux jours de maladie et de décrépitude, elles ne soient plus les pauvres êtres abandonnés et traqués dont nous faisions plus haut le portrait lamentable.

Ainsi rendue plus humaine, par une plus nette, une plus équitable compréhension de nos besoins et de ceux des autres, naîtra une société où chacun s'efforcera d'accomplir avec conscience un travail qu'il aimera d'autant plus qu'il le connaîtra mieux et qu'il se rendra mieux compte que, fût-il plus humble encore, il contribue à l'universelle harmonie des choses et au bonheur des individus.

NOS DOMESTIQUES MALES

La plupart des observations que nous avons faites au sujet de nos servantes sont vraies aussi pour nos serviteurs. Quel-

ques maîtresses de maison s'imaginent que leur conduite, leur moralité doit moins les préoccuper : elles se trompent. Il ne saurait nous être indifférent qu'un seul de nos commensaux se conduise mal, non seulement parce que la contagion morale est certaine, mais surtout parce que toute suspicion relâche les liens qui rapprochent les domestiques de la famille, jusqu'à leur donner la sensation qu'ils en font réellement partie.

OBSERVATIONS JURIDIQUES Il est nécessaire pour ne pas se mettre dans son tort, de connaître ses droits juridiques et ses obligations vis-à-vis des domestiques, quoique les usages aient en général le pas sur la loi proprement dite. Ainsi dans certaines provinces de France on est encore habitué à donner un denier-à-Dieu à la servante que l'on engage, denier qu'elle devra rapporter et doubler si elle ne tient pas sa parole. Cette coutume devrait se généraliser, elle aurait le grand avantage de donner plus d'importance à l'engagement et d'en mieux faire sentir le caractère sérieux aux parties contractantes, et aussi, il faut bien le reconnaître d'être pour les unes et pour les autres une obligation à tenir la parole donnée.

Jusqu'en ces derniers temps, maîtres et serviteurs étaient tenus les uns vis-à-vis des autres à un dédit de huit jours ; de récentes décisions ont aboli ce dédit. Le domestique a le droit de partir à l'instant même et le maître peut le renvoyer sur-le-champ sans dédommagement d'aucune sorte. Pour les uns comme pour les autres, ce sont là des facilités déplorables qui contribuent pour une bonne part à développer la versatilité des domestiques, et l'humeur capricieuse de quelques maîtres. Il serait sage, par ces temps de revision du code, que cette loi fût transformée[1].

En cas de difficultés entre maîtres et domestiques, le juge compétent est le juge de paix. « La loi du 2 août 1868 a abrogé l'article 1781 du Code civil qui attribuait force pro-

1. Voir sous ce rapport les propositions faites par Mme Vincent au Congrès féministe de juin 1908.

bante à l'affirmation du patron, appelé du nom anachronique de « maître » pour la quotité des gages, pour le paiement du salaire de l'année échue et les acomptes donnés sur l'année courante[1]. »

Pour éviter toute difficulté d'argent vis-à-vis des serviteurs le mieux est de les payer à date fixe et d'inscrire la somme devant eux dans son livre de dépenses.

CONSEILS PRATIQUES

Emplois du temps.

Trois domestiques : cuisinière, valet de chambre, femme de chambre. — Cuisinière (service de ville, à Paris par exemple). — 7 heures du *matin,* préparer les petits déjeuners, faire l'office ; 8 h. 1/2, le marché ; 9 h. 1/2, déjeuner et préparation des laitages, des compotes du soir ; midi, déjeuner des maîtres ; midi et demi à 1 h. 1/2, déjeuner des domestiques.

Après-midi, vaisselle, un nettoyage à la cuisine ; préparation du dîner ; 7 h. 1/4, dîner des maîtres ; 7 h. 3/4 à 8 h. 1/4, dîner des domestiques ; vaisselle.

Tableau des nettoyages. — L'après-midi du *lundi,* les vitres de la cuisine ; *mardi,* le fourneau à fond ; *mercredi,* les étagères et les armoires ; *jeudi,* les parois ; *vendredi,* les cuivres ; *samedi,* la cuisine, le sol (qui sera d'ailleurs lavé tous les jours).

Valet de chambre (service de ville, à Paris par exemple). — Le matin 7 heures, allumer ou entretenir le calorifère, faire les chaussures, brosser les vêtements d'homme ; faire l'entrée, la salle à manger ; à 10 heures, les chambres à coucher.

Le *lundi matin,* cirer l'entrée et la faire à fond, une chambre à fond ; *après-midi,* faire les pièces de l'argenterie et les cuivres de la salle à manger.

Le *mardi matin,* le salon à fond, cirer la salle à manger, une chambre à fond ; *après-midi,* recevoir.

Le *mercredi matin,* cirer les meubles de la salle à manger, une chambre à fond ; *après-midi,* faire la suspension, les vitres et les glaces.

1. Eugène Rostand : *Les Domestiques d'Aujourd'hui.*

Le *jeudi matin,* une chambre à fond ; *après-midi,* faire les glaces, les cuivres, les appliques du salon ou du petit salon.

Le *vendredi matin,* cirer les escaliers, faire la cage d'escalier, faire à fond la salle de bain ; *après-midi,* faire les baguettes de cuivre de l'escalier.

Le *samedi matin,* faire le petit salon ou le bureau à fond ; *après-midi,* faire l'office à fond, armoires, plateaux, etc., l'argenterie.

Le *soir,* mettre le couvert, servir à table, enlever le couvert, faire les verres, l'argenterie et les tasses.

Note. — Le travail sera toujours organisé de manière à laisser au valet de chambre la possibilité de recevoir convenablement aux jours de réception.

Femme de chambre. — Le *matin.* — Réveiller les enfants, servir le petit déjeuner, faire les lampes, brosser les vêtements des dames, les recoudre ou les détacher si cela est nécessaire, faire les chambres à coucher, sauf celle qui est faite à fond par le valet de chambre.

L'*après-midi.* — Coudre ou repasser.

En hiver, fermer les fenêtres au crépuscule.

En été, les ouvrir lorsqu'il commence à faire frais.

Après le dîner, faire les couvertures.

Le *lundi,* compter le linge sale, le linge propre, tremper le linge qu'on doit laver dans la maison. Trier et raccommoder le linge que l'on rapporte.

Le *mardi matin,* laver le linge, le faire bouillir ; *après-midi,* continuer le raccommodage.

Le *mercredi matin,* rincer le linge ; *après-midi,* coudre du neuf si le raccommodage est terminé.

Le *jeudi matin,* amidonner et mouiller le linge ; *après-midi,* le repasser.

Vendredi, coudre.

Samedi matin, faire à fond la lingerie.

Deux domestiques : cuisinière et femme de chambre. — Cuisinière. — Le *matin,* 7 heures, faire la salle à manger, l'entrée, les petits déjeuners, le marché, le déjeuner.

Le *lundi matin,* à fonds l'entrée ; *après-midi,* laver le linge que l'on nettoie à la maison ; 7 h. 1/4, dîner, vaisselle.

Le *mardi matin,* vitres et glaces dans la salle à manger ou cuivres et argenterie ; *après-midi,* rincer le linge.

Le *mercredi matin,* salle à manger à fond ; *après-midi,* argenterie.

Le *jeudi matin,* le salon à fond ; *après-midi,* cuivres, glaces, vitres du salon.

Le *vendredi matin,* le fourneau à fond ; *après-midi,* étagères de la cuisine.

Le *samedi matin,* armoires de la cuisine ; *après-midi,* nettoyer le sol, dîner 7 h. 1/4, vaisselle.

Femme de chambre. — Le *matin,* 7 heures, brosser les vêtements, faire les chaussures, les lampes, servir le petit déjeuner, faire le salon, les chambres ; à fond une d'elles par jour ; midi, déjeuner, servir.

Après-midi, coudre, raccommoder ou recevoir ; le vendredi, repasser.

Le *soir,* mettre le couvert, servir le dîner, faire les couvertures, l'argenterie, les couteaux et les verres.

Note I. — Il est certain que nous ne pouvons donner ici que des exemples ; ils varient selon le nombre des enfants, l'âge de ces enfants, l'importance de l'appartement, etc.

Note II. — Il ne faut pas remettre son emploi du temps à un domestique qui entre en service : il l'effraierait, car il faut reconnaître, hélas ! qu'on l'ignore dans la plupart des maisons. Petit à petit, on le mettra au courant de son travail et il arrivera un moment, ainsi que nous l'avons déjà dit, où de lui-même il réclamera et son emploi du temps et l'observation de cet emploi qui est un allègement certain à son travail.

Une seule domestique. — Bonne a tout faire[1]. — *Matin,* 7 heures, salle à manger, petit déjeuner, salon, entrée, chambres à coucher avec Madame.

Tous les matins faire à fond l'une de ces pièces, si cela est possible.

Midi, déjeuner.

Après-midi, laver un peu de linge, raccommoder, repasser ; 7 heures, dîner, vaisselle.

Note I. — Les repas seront toujours extrêmement simples.

Note II. — La maîtresse de maison se chargera elle-même des emplettes, c'est elle aussi qui s'occupera des enfants.

1. Lorsque l'on n'a qu'une seule domestique, il faut l'aider beaucoup ; elle fera le salon, la salle à manger, etc., comme travail grossier, balayage, frottage, etc ; la maîtresse de maison essuiera et rangera les pièces elle-même.

CHAPITRE II

LE BUDGET FAMILIAL

SOMMAIRE. — I. *Le budget :* 1° Dans la bourgeoisie. — La proportion dans la dépense. — Quelques points de repère.

2° Dans la classe ouvrière. — L'épargne. — L'épargne altruiste. — Quelques budgets vécus. — Autres budgets.

II. *Les livres de compte :* La moyenne de dépense alimentaire.

LE BUDGET

Établir son *budget,* c'est faire un acte d'intelligente administration, de sage et bonne prévoyance car c'est chercher à équilibrer ses *recettes* et ses *dépenses*. Autant que possible, la somme des rentrées devrait toujours dépasser celle des sorties : cet excédent forme l'*épargne*. Il est bien entendu qu'il n'est utile de faire son budget que si l'on doit s'astreindre, une fois certaines limites fixées, à ne pas les franchir.

Jules Simon a pu dire sans exagération « qu'on est riche, à quelque classe qu'on appartienne, quand on a un revenu égal à ses besoins ». La famille qui ne se donne pas la peine d'établir son budget va à l'aventure, sa destinée est soumise à tous les aléas du hasard : elle est toujours pauvre.

Pour établir un budget, il est nécessaire : 1° d'établir les différentes catégories de revenus et d'en faire la somme ; 2° de faire la liste des différents groupes de dépenses ; 3° de répartir la somme des recettes entre les différents chapitres de la dépense. Ce dernier travail n'est pas aisé, il exige des tâtonnements nombreux et n'a vraiment quelque valeur que lorsque l'expérience l'a contrôlé et suffisamment modifié. Il

n'est pas moins nécessaire d'en faire une ébauche dès l'entrée en ménage ; fût-elle imparfaite, elle sera à la fois un guide et un frein.

Évaluation des recettes, répartition des dépenses diffèrent grandement selon le milieu auquel on s'adresse ; aussi pour faire une étude vraiment utile et capable de rendre quelques services allons-nous successivement envisager la question chez les bourgeois et chez les ouvriers, persuadés que, quelle que soit la classe sociale à laquelle appartiendront nos lecteurs, l'une et l'autre étude leur serviront. Nous ne connaissons pas d'ailleurs de leçon de pitié qui porte davantage que la lecture d'un budget de pauvre, nous ne savons pas d'angoisse plus poignante que celle qui vous étreint, lorsqu'après l'avoir parcouru on se rend compte qu'en se nourrissant insuffisamment, en se logeant mal, en se vêtant avec la plus grande modestie, l'ouvrier, dès que le nombre de ses enfants s'élève, ne peut plus équilibrer la dépense par les rentrées. Quelques budgets vécus sont plus éloquents que le meilleur discours !

*
* *

1° Dans la bourgeoisie. — Il s'agit d'abord, avons-nous dit, d'établir les différentes catégories de *recettes* et d'en faire la somme. Les revenus de la classe aisée peuvent provenir : des propriétés immobilières, des rentes provenant de certaines sommes placées, du travail du mari et dans quelques cas, de plus en plus fréquents, du travail de la femme.

La dépense se répartit sur :

1° L'*habitation :* logement, entretien du mobilier et de l'immeuble, s'il y a lieu, contributions, assurance contre l'incendie, éclairage et chauffage ;

2° La *nourriture :* aliments, cave ;

3° Le *vêtement ;*

4° L'*éducation des enfants :* maîtres, cours, livres de classe, etc. ;

5° Les *auxiliaires* et les domestiques ;

6° Les *soins médicaux ;*

7° Les *dépenses diverses :* voyages, villégiatures, sociétés, épargne, besoins intellectuels, etc.

LA PROPORTION DANS LA DÉPENSE Nous connaissons maintenant les quantités qui entrent dans la recette, celles qui entrent dans la dépense ; comment arriver non seulement à les équilibrer les unes par les autres, mais à les équilibrer *harmonieusement,* c'est-à-dire à n'attribuer une importance trop grande ni à l'un ni à l'autre des besoins mis en présence ?

La difficulté n'est pas petite ; si encore il existait des proportions fermes entre les différents chapitres de la dépense, on pourrait établir approximativement le budget, mais cette proportion varie selon les goûts, selon les pays, selon le prix des denrées, qui lui-même oscille d'une année à l'autre, d'une saison à l'autre.

Pour les jeunes maîtresses de maison, le meilleur moyen de se renseigner, c'est, lorsqu'elles ont pris un nombre suffisant d'informations auprès de personnes de leur milieu social qui passent pour des femmes sérieuses, intelligentes et bonnes ménagères, de faire elles-mêmes leur expérience. Elles s'efforceront tout d'abord d'adapter les indications qu'elles auront reçues à leurs goûts, aux goûts de leur mari, à sa mentalité, à sa profession et surtout à leurs ressources. Elles inscriront ensuite régulièrement toutes leurs dépenses, en les classifiant, et, au bout de six mois ou d'un an, se rendront compte des modifications qu'elles devront apporter à leur manière de faire. Ce n'est pas d'ailleurs en une seule fois, en une seule année, qu'elles acquerront toute la science nécessaire à la délicate harmonisation d'un budget familial.

QUELQUES POINTS DE REPÈRE A priori cependant elles pourront, dès le premier jour, destiner au maximum 30 pour 100 du revenu à l'alimentation. Pour ce qui est du loyer, dans les villes comme Paris, et pour peu que le mari exerce une profession libé-

rale, il est probable que le 1/10e du revenu autrefois indiqué comme suffisant sera dépassé. Dans ce cas, le logement n'est pas seulement l'abri, mais encore une sorte d'instrument de travail, il peut arriver qu'on soit amené jusqu'à lui attribuer le 1/6e du revenu. Cependant il serait imprudent et illogique de dépasser cette proportion ; un appartement trop important exige un personnel nombreux, des impôts plus élevés, une assurance contre l'incendie plus forte, une dépense plus considérable pour le mobilier : c'est une source de dépenses.

Le *vêtement* et le *linge* ne dépasseront pas le onzième ou au plus le dizième du revenu de la petite famille, d'abord parce que les nouveau-mariés sont en général munis d'un trousseau qui pendant assez longtemps rend l'acquisition du linge superflue, ensuite parce qu'ils sont jeunes et que cette qualité rend les étoffes somptueuses inutiles souvent même ridicules. Il suffit d'un rien pour parer un frais visage et la vraie élégance vient plutôt de l'harmonie de l'ensemble que du prix des costumes.

Pour tous ces différents chapitres, la jeune ménagère se gardera bien de dépenser *tout* ce que semble lui permettre la somme de ses recettes, car les charges du ménage augmenteront par la suite tant à cause de la naissance des enfants qu'à cause du naturel accroissement de ses besoins et de ceux de son mari ; il serait donc fort imprudent de n'avoir pas une réserve, lui donnant la possibilité d'élargir un peu ses différents chapitres.

L'on ne saurait trop encourager les jeunes ménages à transformer une partie de leur épargne en une assurance sur la vie. Chacun de nous est soumis au hasard de l'existence ; ce sont parfois les plus jeunes qui succombent, laissant leurs femmes, leurs enfants dans la misère ; mieux vaut se priver du superflu pour organiser son existence de manière que, même en cas de malheur, les êtres aimés aient le nécessaire. L'épargne peut aussi se traduire en assurances de *capitaux différés* placés sur la tête de chacun des enfants.

On entend par capitaux différés une somme que l'on

désire assurer à l'enfant pour l'époque de sa majorité ou pour le moment où il commence des études coûteuses, ou s'il s'agit d'une jeune fille, pour l'époque probable de son mariage. Une petite fille naît, par exemple, dans une modeste famille bourgeoise; sa mère désire qu'à 21 ans, elle se trouve en possession d'une dot de 10 000 francs. Il suffit que cette mère contracte sur la tête de son enfant, lorsqu'elle aura atteint un an, une assurance à capital différé de 10 000 francs payables après 21 ans si sa fille est encore vivante. Elle devra payer une prime annuelle de 338 francs, ce qui représente une économie d'environ 1 franc par jour ou plus exactement 0 fr. 93.

L'épargne ne sera pas seulement destinée à la famille; une partie au moins des économies servira à secourir des êtres malheureux afin de leur permettre de reprendre leur place dans la vie. Cette assistance ne se bornera pas d'ailleurs aux dons matériels, argent et secours de toute nature, elle ira jusqu'au don de soi-même; il n'est pas une femme qui, si elle n'a des enfants en bas âge, ne doive à la société quelques heures de son temps pour travailler à l'éducation, au relèvement physique et moral de la grande armée des malheureux.

C'est pour eux surtout que nous devons être économes sans faiblesse; tout gaspillage fait par nous, fait dans notre intérieur *est un détournement, une diminution* de la part que nous pourrions attribuer à ceux qui sont moins heureux que nous. Quelle lourde responsabilité quand on y songe, et combien les modestes fonctions de ménagère prennent d'importance lorsque l'on s'est bien rendu compte que, de leur bonne ou mauvaise compréhension, dépend le sauvetage ou la perte immédiable de nombreuses familles de pauvres gens!

Être économe, ce n'est pas être parcimonieux; être économe, c'est ne pas se donner toutes ses aises et les limiter dans la mesure de ses possibilités budgétaires, c'est se restreindre afin de pouvoir souvent, le plus souvent possible, ouvrir largement les mains à la vue des souffrances d'autrui. Ainsi comprise, l'économie est une noble vertu.

Trop souvent les jeunes femmes s'emportent contre l'impôt qu'il leur paraît ennuyeux ou tout au moins vexatoire de payer; il n'est peut-être pas inutile de leur faire remarquer qu'une importante partie des impôts auxquels les contribuables sont soumis est représentée par les services qui leur sont rendus par l'État ou les municipalités : entretien des rues, des routes; agents de la force publique, défense du pays, etc., ou par les dépenses que nécessite l'assistance publique qui existe dans tout pays civilisé et à laquelle il est juste que chacun apporte une « contribution » proportionnée à ses ressources. La maîtresse de maison devra donc prévoir l'impôt dans l'établissement de son budget et se soumettre sans regret à en acquitter le montant.

Enfin que la jeune maîtresse de maison ne se laisse surtout pas entraîner à faire de *bonnes affaires*, rien n'est plus dangereux pour la paix du ménage et pour la tranquillité de son esprit. Qu'elle se répète toujours, en présence des « occasions » qui foisonnent, que toute dépense qui n'est pas nécessaire est inutile et peut compromettre l'équilibre encore peu stable de son budget; que chacune de ses emplettes doit être faite sérieusement, avec la préoccupation du lendemain. Ce qui revient à dire que la ménagère ne sacrifiera pas au *bon marché;* si tentant qu'il puisse lui paraître, il est toujours cher, et ne donne que de bien rares satisfactions. Les aliments de qualité médiocre ne donnent qu'un résultat médiocre; les vêtements mal faits, en tissus de qualité inférieure, durent peu et n'ont que très peu de temps bonne tournure; en un mot, ce sont là les *fausses économies* dont il faut se garder avec le plus grand soin.

Quelques jeunes femmes ont recours aux virements de fonds, et tâchent de compenser le déficit causé par leur toilette en réduisant l'alimentation. On ne saurait trop blâmer cette manière d'agir qui rationne l'ensemble de la famille au profit d'un seul.

Tels sont les seuls *véritables* conseils que nous pouvons adresser à une jeune fille sur l'établissement de son budget de jeune femme. Nous savons bien que de nombreux ouvrages

donnent des chiffres précis pour tous les chapitres : leur précision même prouve combien ils sont artificiels ; trop de données essentiellement variables entrent dans le problème pour que l'on puisse, avec les documents *trop restreints* dont nous disposons, donner autre chose que des indications générales, avec la manière, pour toute jeune femme sérieuse, de les rendre personnelles par sa propre observation, par ses propres corrections.

*
* *

2° Dans la classe ouvrière. — Le plus souvent les recettes de l'ouvrier se bornent à son salaire, parfois augmenté du salaire de sa femme. A la campagne, la maisonnette qu'il habite est souvent la sienne ; elle lui évite de dépenser un loyer, par conséquent elle doit figurer à la colonne des recettes comme rapportant la somme qu'elle permet d'économiser. Le jardinet, les poules, le porc et parfois la chèvre, voire même la vache, enrichissent de leurs produits la somme des rentrées en diminuant le chiffre de la dépense. Il serait bon qu'instituteurs et institutrices rendissent leurs élèves attentifs à ces faits. Bien souvent l'ouvrier quitte la campagne attiré vers la ville par l'appât d'un gros salaire et parce qu'il ne se rend pas compte du chiffre réel de ses rentrées, qui, tout compte fait, ne sont pas de beaucoup inférieures au salaire des villes et lui permettent de vivre et de faire vivre les siens au grand air tout en gardant en sa possession la pauvre maison paternelle.

Les *aubaines :* cueillette d'herbe, bois mort, charbon ou autres bénéfices réalisés par l'ouvrier viennent augmenter ses rentrées.

Les dépenses, comme chez le bourgeois, comprennent l'alimentation, le vêtement, le logement, les frais divers. Plus encore que dans les budgets des bourgeois à leur aise, il est malaisé de les faire s'équilibrer par les rentrées et d'établir des proportions entre elles.

Certains sociologues, tels qu'Engel, après de nombreuses enquêtes sociales, ont établi quelques chiffres proportionnels relatifs à la dépense moyenne dans les milieux ouvriers et qu'il est intéressant de connaître.

BUDGETS D'OUVRIERS

DÉPENSES DIVERSES	SALAIRES DE		
	1 250 à 1 500 fr.	1 250 à 3 000 fr.	3 750 à 5 500 fr.
	pour 100	pour 100	pour 100
Alimentation.	62	56	50
Vêtement.	16	18	18
Logement.	12	12	12
Feu et lumière.	5	5	5
Éducation et culte. . . .	2	3,50	5,50
Impôts.	1	2	3
Soins de la santé.	1	2	3
Conforts, récréations corporelles et intellectuelles. .	1	1,50	3,50

D'après ces données, il est facile de se rendre compte que l'alimentation occupe relativement une place d'autant plus importante dans le budget que le chiffre du salaire est moins élevé, et, conséquence fatale, que les impôts qui portent sur la substance alimentaire grèvent surtout la bourse du pauvre. Il est d'ailleurs juste d'ajouter que la proportion alimentaire paraît être plus élevée en Allemagne qu'en France, d'après tous les budgets ouvriers *vécus* que nous avons pu réunir[1].

1. M. J. Novicow en étudiant « Le Problème de la Misère » a établi quelques chiffres qui font réfléchir tristement.

D'après les statistiques les plus récentes, la production du blé montait, en 1907, à 1 086 millions d'hectolitres pour l'ensemble du globe. Cela fait (en comptant 80 kilogrammes à l'hectolitre) 87 milliards de kilogrammes. Si on admet qu'il faut pour chaque homme environ 200 kilogrammes de blé par an (en pain, pâtes alimentaires de tout genre, etc.), nous obtenons 300 milliards de kilogrammes. On voit donc qu'il y a trois fois moins de blé qu'il n'en faudrait.

M. Cheysson, membre de l'Institut, auteur d'un travail remarquable : *Cent Monographies ouvrières,* évalue les dépenses pour un ménage modeste comme suit : 60 pour 100 pour les aliments, 15 pour 100 pour les vêtements, 10 pour 100 pour l'habitation, 10 pour 100 pour l'éducation, la santé, etc. Il compare le travail que nécessite chacune de ces catégories de dépenses aux anciennes corvées.

On dira sans doute que certaines populations se nourrissent de seigle, de maïs, de riz, de manioc, de bananes, etc. D'accord ; mais nul ne contestera que ces populations ne demanderaient pas mieux que de consommer encore du pain de blé, en plus de l'alimentation qu'elles ont maintenant en riz, en maïs, etc. Le paysan italien serait heureux de n'être pas réduit à la seule polenta. Admettons l'objection cependant. Considérons le seul groupe européen pour lequel le blé est la plante alimentaire par excellence. Ce groupe est composé de 600 millions d'hommes environ. Même pour ce groupe restreint, il faudrait 120 milliards de kilogrammes ; or, on en récolte seulement 87 sur le globe entier.

Il est une autre denrée sur laquelle on a des renseignements statistiques assez précis : le sucre. Il s'en produit environ 12 milliards de kilogrammes par an. L'individu à qui sa fortune permet de s'en procurer toute la quantité qu'il désire en consommer, en emploie au plus bas mot, 50 kilogrammes par an.

Cela ferait donc, pour l'ensemble de l'humanité, 75 milliards de kilogrammes et, pour le groupe européen seul, 30 milliards. En considérant le genre humain tout entier, on a seulement un sixième du sucre nécessaire et, en se restreignant au groupe européen, un peu plus du tiers.

Un dernier chiffre. La production actuelle du coton est de 4 milliards de kilogrammes sur toute l'étendue du globe. Sur 1 milliard et demi d'hommes, 500 millions sont complètement vêtus, 750 millions le sont à moitié, 250 millions sont complètement nus. Pour habiller toute l'humanité, il faudrait une production annuelle de 9 milliards 500 millions de kilogrammes. Quand on songe que le coton ne sert pas seulement pour le vêtement, mais pour mille autres usages domestiques et industriels, on peut juger combien la production de cette plante est insuffisante ; elle n'atteint peut-être pas le tiers de ce qui serait nécessaire.

Cela dit, passons aux données statistiques. Elles nous informent que sur 1 000 Allemands, par exemple, 401 gagnent en moyenne 246 francs par an : 538,345 francs ; 48, 1 120 francs et seulement 13 plus de 3 476 francs ; 93 pour 100 des Autrichiens gagnent moins de 1 266 francs par an. Le budget des familles de paysans *aisés* dans la Russie centrale monte à 1 150 francs par an Si on prend seulement cinq personnes par famille (et ce chiffre est plutôt bas pour la Russie où les enfants sont nombreux), cela fait un gain annuel de 275 francs par tête et par an, ou de 75 centimes par jour. Considérez encore que les pays européens sont relativement riches. Que dire de ceux de l'Asie ? On a calculé que le revenu moyen d'un Hindou était de 7 centimes par jour. Il aurait besoin, au plus bas mot, de 200 francs par an pour soutenir son existence et il en gagne 23 ! La situation n'est guère plus favorable en Chine.

En considérant d'une part les pays riches comme les États-Unis d'Amérique, et, de l'autre, les pays misérables comme le Céleste Empire et les Indes, nous pen-

Sur 6 journées de travail, il attribue :

1 jour par semaine au propriétaire.
1 — au tailleur.
3 1/2 — à l'épicier, au boulanger, au boucher.
1/2 journée aux autres fournisseurs.

Comparaison originale et qui fait image.

Mais ces données qui peuvent fournir un point de départ pour un ménage à faibles revenus changent considérablement lorsqu'il s'agit d'un intérieur aisé.

L'ÉPARGNE En définissant le budget, nous avons parlé de l'épargne ; il convient de s'y arrêter un instant, car la ménagère qui équilibre exactement son budget ne remplit pas — quoi qu'on en puisse penser — tout son devoir ; il suffit d'une maladie, d'une dépense imprévue, pour que l'équilibre soit rompu pour le plus grand dommage de la famille entière.

sons qu'on sera plutôt en dessus qu'en dessous de la vérité en évaluant à 1 000 francs le revenu moyen d'une famille humaine au xxe siècle. Mais si ce chiffre était atteint (ce qui est loin d'être sûr), il serait dérisoire. Dans l'état actuel de la production, il faudrait au moins décupler ce nombre pour que cinq personnes pussent vivre à leur aise. Avec une moyenne de 1 000 francs par famille, les hommes en immense majorité sont condamnés à ne jamais manger à leur faim, sans même parler des autres besoins.

On a des idées complètement erronées sur la manière dont les besoins les plus élémentaires sont satisfaits à l'heure présente. Ainsi il semble que l'air est un bien universel, constamment à portée de nos poumons et qu'il suffit d'aspirer. Sans doute ; mais il y a air et air. L'air pur et sain est un objet de luxe qui, dans notre état lamentable de barbarie, est accessible à un petit nombre de privilégiés.

L'eau est également une denrée inaccessible dans beaucoup de pays. Sur 83 millions de kilomètres carrés du vieux continent, 12 millions en sont complètement privés. A Coolgardie, en Australie occidentale, aux premiers jours de l'exploitation des mines d'or, une bouteille d'eau se payait 70 centimes. A Bakou, au bord de la mer Caspienne, l'eau douce est un objet de luxe. L'humanité n'est pas plus heureuse au point de vue des logements que des denrées de première nécessité. Le peuple russe habite maintenant dans des demeures couvertes de chaume, extrêmement étroites. Pour les remplacer par des maisons en brique, couvertes de tôle, il faudrait 16 milliards de francs. Bien entendu cette transformation est un rêve irréalisable dans la période actuelle. Pendant plusieurs générations encore les Russes devront se contenter de maisons sordides (*Revue* du 15 avril 1908).

Autrefois, l'*épargne* consistait simplement à mettre dans un tiroir les sommes économisées sur les recettes, puis à acheter des titres de rente avec le montant de ces sommes. Aujourd'hui, elle prend différentes formes.

Il faudrait beaucoup encourager les familles d'ouvriers, d'employés à verser leurs économies à la *Caisse nationale des Retraites ;* elles s'y augmentent de l'intérêt capitalisé à 3 1/2 pour 100 et ils peuvent entrer en jouissance d'une rente viagère proportionnelle à leurs versements à partir de l'âge de cinquante ans. Elles pratiquent aussi l'*assurance en cas de décès*.

L'ÉPARGNE ALTRUISTE L'épargne personnelle, aussi digne que soit le but qu'elle se propose, est entachée d'égoïsme, elle n'a trait qu'à l'individu sans qu'une noble pensée de solidarité sociale intervienne. Ne faire que de l'épargne personnelle c'est bien pour soi, pour sa famille, ce n'est pas suffisant, si par quelque point au moins on ne se préoccupe des autres. Le type le plus parfait de l'épargne altruiste, c'est la *mutualité,* sa conception moins délicate : l'*assistance*. Tout le monde devrait de nos jours être enrégimenté dans des mutualités de façon à répartir sur un groupe d'individus de plus en plus nombreux les charges des calamités d'ordre divers qui peuvent atteindre chacun d'eux [1].

QUELQUES BUDGETS VÉCUS Voici un pauvre et honnête budget de 1982 fr. 45 pour une famille parisienne de cinq personnes, le père travaille 305 jours à 6 fr. 50 par jour. On peut se rendre compte que cette famille, si elle est composée de grandes personnes ou de grands enfants, se nourrit insuffisamment.

Nourriture.	1 022^{fr},00 (soit 2^{fr},80 par jour.)
Loyer.	300 00
Blanchissage [2]. . . .	52 00

1. C'est une porte d'assurance collective. Pour des plus amples renseignements voir L. Mabilleau : *La Mutualité*. Hachette et Cie, édit.

2. C'est là semble-t-il une bien faible somme pour le blanchissage d'une famille de cinq personnes ; ne pas oublier qu'il s'agit d'un budget vécu que nous donnons tel quel, et d'autre part aussi que c'est la ménagère qui fait elle-même sa lessive, ce qui entraîne une très notable économie.

Report. . . .		1374fr,00
Chauffage.	60	40
Éclairage.	42	00
Entretien.	32	60
Propreté.	16	90
Vêtements.	180	25
Chaussures.	77	10
Chapeaux.	28	00
Assurance incendie. . .	3	20
Société de secours mutuels.	24	00
Syndicat..	12	00
Journal.	18	00
Distractions, dépenses diverses.	114	00[1]
		1 982fr,45

Il en est de plus terribles que nous relevons dans les enquêtes d'une intéressante petite revue : l'*Assistance éducative*[2].

Une famille de cinq personnes :

Loyer..	45 fr. par mois.
Repas de la journée en tout.	0fr,87 à 1fr,22. !

Une famille de six personnes :

Loyer. . . . . . . 30 fr. par mois.

Alimentation :	2 litres de lait pour un enfant malade. . .	0fr,50
	1 kg. de pain.	0 40
	1 litre de vin.	0 50[3]
	épicerie.	0 50
	légumes..	0 60

une fois par semaine un morceau de bœuf de 1 fr. 50 et pour 25 centimes de carottes !

Autre famille de trois personnes :

Loyer.	11 fr. par mois.
Nourriture..	2 fr. 50 par jour.

1. Voir aussi : *Le Budget annuel de l'Employé*, Vogels, édit. Bruxelles.
2. *L'Assistance éducative*, 88, rue du Moulin-Vert, Paris.
3. Inutile d'affirmer que ces budgets *vécus* ne sont pas toujours des budgets modèles.

Autre famille de six personnes :

Loyer.	24 fr.	par semaine.
Repas.	10fr,50	—
Chauffage.	3 ,15	—
Éclairage.	0 40	—

M. Brieux, dans *Maternité,* suppose qu'un ouvrier, Tupin, père de huit enfants, coupable d'un crime qu'il n'a commis que pour ne pas augmenter ses charges, est traduit en justice.

L'avocat demande la permission de lire au président *le compte du mois* de l'accusé :

Le Président. — Je vous donne la parole exclusivement pour la lecture de ce compte. Mais ne faites pas votre plaidoirie ! Cette lecture et pas un mot de plus, c'est bien entendu ?

L'Avocat. — C'est bien entendu, monsieur le président.

Il lit.

Dépenses journalières.

Pour la mère et les enfants :		
Premier déjeuner : Lait 0 fr. 20 ; pain 0 fr. 10, soit. .	0fr	30
Déjeuner du midi :		
Un pain de quatre livres.	0	70
Vin.	0	20
Légumes et graisse pour la soupe.	0	20
Viande.	0	60
Pour le goûter des enfants.	0	25
Dîner pour toute la famille :		
Deux livres de ragoût.	0	90
Pommes de terre et fournitures.	0	20
Vin.	0	40
Pour le mari :		
Tramway aller et retour.	0	30
Tabac.	0	15
Déjeuner au dehors.	1	25
Total par jour.	5	45

Soit par an : 1 989 fr. 25.

Dépenses annuelles.

Loyer, 300 francs.

Habillement : 3 robes à 5 francs ; 3 corsages à 3 francs ; 16 paires de bottines pour les enfants, à 4 fr. 50 l'une ; 4 pour les parents à 8 francs. Deux chapeaux à 2 francs. Linge de corps pour la mère, 15 francs ; pour le père, 15 francs ; pour les enfants, 30 francs. Literie et linge, 10 francs. Habillement du père, 120 francs.

Total : 300 francs.

Les dépenses s'élèvent donc à 2 600 francs. Tupin qui est un ouvrier favorisé, gagnait 175 francs par mois, soit 2 100 francs par an. Son budget est donc annuellement en déficit de 500 francs. Ainsi que je l'ai promis, je n'ajouterai pas un mot.

Il s'assied.

. . . .

Voici le budget vécu d'une jeune institutrice de province :

Nourriture, éclairage, chauffage.	500fr, »
Entretien.	250 »
Leçons de piano.	120 »
Abonnements aux journaux. .	40 »
Voyages.	50 »
Frais imprévus..	50 »
Économies.	90 »
Total. . . .	1100fr, »

Et ce sont des budgets féminins analogues dans tous les pays [1] ; voici par exemple celui d'une ouvrière de Leipzig (Allemagne).

A Leipzig, les salaires des ouvrières vont de 20 marks (25 fr.) à 140 marks (174 fr.) par mois. La moyenne des salaires est de 50 marks (62 fr. 50) par mois.

1. Voir aussi dans *Salaires et Misères de Femmes* du comte d'Haussonville les budgets de nos malheureuses ouvrières de l'aiguille française.

Dans le *Conseiller de la Famille*, année 1908. — The soul Market, de Miss Olive Ch. Malvery. Les salaires des travailleuses anglaises.

On a publié le budget annuel d'une employée de commerce qui gagne 50 marks (75 fr.) par mois.

Logement avec petit déjeuner, 15 fr. par mois.	180
Dîner, 0 fr. 50 par jour.	144
Souper, 0 fr. 40 par jour..	120
Blanchissage, 0 fr. 57 par semaine.. . . .	24
Habillement, 68 fr. 75 par an.	55
Chaussures, 32 fr. 50 par an.	26
Entretien, 18 fr. 75 par an.	15
Savon, ustensiles de toilette.	16
Chauffage, éclairage.	10
Impôts.	2
Assurance obligatoire contre maladie et vieillesse[1].	24
Cotisations à syndicats professionnels. . . .	3
Associations de sténographes.	6
Extra, poste, train, plaisirs.	12

Ce sont là des chiffres qui plaident mieux l'économie aux jeunes femmes, aux jeunes filles que ne le feraient les plus éloquents discours. Que d'heureux chacune aurait le pouvoir de faire en ne dépensant que ce qu'elle doit dépenser ! Les petits sous, les francs qui partent sans raison, finissent par former des sommes dont l'emploi judicieux empêcherait plus d'une misère.

AUTRES BUDGETS Budget vécu[2] d'un professeur de Paris, pour lui, sa femme, sa fille (boursière d'un lycée), son fils et leur domestique :

1. On sait qu'en Allemagne, ces assurances sont obligatoires et le plus souvent couvertes moitié par le patron, moitié par l'employé.

2. Ce budget quoique vécu, quoique modeste, n'est peut-être pas un exemple parfait au point de vue économique : l'alimentation y tient une place bien vaste en face du vêtement, le loyer est bien faible aussi pour 5 personnes surtout la fille et le garçon ayant nécessairement des chambres séparées. On s'étonne aussi de ne pas voir une partie au moins de l'économie employée pour une assurance sur la vie par ce père qui sait qu'il peut disparaître avant que ses enfants soient complètement élevés.

Loyer et contributions.	1 100fr,	»
Alimentation.	2 800	»
Vêtements et entretien de la maison et du linge. .	1 500	»
Éducation des enfants (fils).	400	»
Service. . . :	600	»
Dépenses diverses, voyages, voitures, etc. . . .	300	»
Économies..	300	»
	7 000fr,	»

Le budget vécu d'un professeur du nord de la France ; le mari, la femme, trois enfants, une femme de journée. La maison est entourée d'un grand jardin qui produit tous les fruits et tous les légumes nécessaires à l'alimentation de la famille :

Loyer et contributions.	1 450fr,	»
Alimentation. . . . , ...	2 000	»
Vêtements et entretien du linge. . .	800	»
Éducation des enfants, livres de classe et fournitures.	300	»
Fumier pour le jardin.	80	»
Voyages et dépenses diverses. . . .	500	»
Assurances vie et incendie.	425	»
Économies..	445	»
	6 000fr,	»

Budget d'une famille parisienne composée du père, de la mère, de deux enfants, une domestique. Montant des revenus 12 000 francs.

Loyer et contributions.	2 200fr,	»
Chauffage et éclairage..	600	»
Alimentation.	3 600	»
Vêtements et entretien du linge. .	1 200	»
Éducation des enfants..	1 000	»
Service.	600	»
Dépenses diverses, voyages, voitures, médecin, etc..	1 240	»
Économies.	1 200	»
Œuvres sociales.	360	»
	12 000fr,	»

Budget d'une famille parisienne composée du père, de la mère, trois enfants, deux domestiques. Montant des revenus 20 000 francs.

Loyer et contributions.	3 800fr,	»
Chauffage et éclairage.	600	»
Alimentation.	4 400	»
Vêtements et entretien du linge.	2 500	»
Éducation des enfants.	1 500	»
Service.	1 200	»
Dépenses diverses, voitures, voyage, médecin.	2 500	»
Économies.	3 000	»
Œuvres sociales.	500	»
	20 000fr,	»

*
* *

LES LIVRES DE COMPTE La comptabilité ménagère bien comprise aide à l'établissement et à l'observation du budget. Cette comptabilité ne consiste pas surtout à ne pas omettre l'inscription de la plus petite dépense, ainsi que se l'imaginent quelques maîtresses de maison qui restent des heures entières à rechercher une différence de 0 fr. 05, mais à classifier, à grouper la dépense pour en tirer un enseignement.

Pour cela, plusieurs livres sont nécessaires :

1° C'est d'abord un *livre de caisse* sur lequel elle inscrira toutes les dépenses, toutes les recettes, à mesure qu'elles se produiront.

En voici un feuillet détaché du mois de mars :

Recettes. Totaux			*Mars.*	Dépenses.	Totaux
	250,00	1.	En caisse.	»	.
			Marché.	5,60	
			Pain..	0,60	
			Chemises.	36,00	
				42,20	42,20
		2.	Marché.	13,20	
			Assurance incendie.	22,00	
	56,20		Touché coupons rentes sur l'État.	»	
306,20				35,20	77,40

		3.	Marché	26,25	
			Souliers pour mon fils	15,50	
	150,00		Loyer de notre campagne	»	
			Domestiques	110,00	
456,20				151,75	229,15
		4.	Voyage à la campagne	23,00	
			Compte de l'épicier	46,00	
			Tailleur de mes fils	102,00	
			Ménage	22,00	
				193,10	422,25

Une soustraction entre le *doit* et l'*avoir* permettra chaque soir d'*établir sa caisse*. Il peut être pratique — si le ménage est important — d'avoir une petite caisse de 200 francs par exemple à côté de la caisse principale, et de vérifier journellement l'exactitude des comptes sur cette petite caisse.

2° Le *Grand livre*, ou plus exactement *livre de relevés de comptes*. Au bout de l'année, grâce à son livre de caisse, la jeune femme saura exactement combien elle a en caisse, elle ignorera absolument comment et où a passé l'argent qu'elle a eu à sa disposition ; en effet, tout se trouve mêlé dans ces pages écrites au jour le jour et au fur et à mesure des dépenses : voyages, loyer, alimentation, vêtements, etc. Elle pourrait tenir avec la plus grande régularité ces écritures, pendant des années, sans arriver à une connaissance bien certaine de la proportion dans laquelle émargent au budget familial chacune des catégories de dépenses. C'est là ce qu'on peut appeler de la « comptabilité machinale » ; aussi son livre de compte doit-il se compléter des renseignements fournis par son *livre de relevés de comptes*. Celui-ci est disposé sur deux pages : à gauche les dépenses, à droite les recettes ; chaque page est divisée en autant de colonnes qu'il y a d'articles.

En portant chaque jour à la colonne qui leur convient les dépenses qui ont été faites, on se rend très facilement compte, au bout du mois, de la proportion dans laquelle elles ont grevé le budget.

UNE PAGE DU LIVRE DE RELEVÉS DE COMPTE

DATES	DÉPENSES										RECETTES			
	HABITATION (Loyer, entretien du mobilier, assurance, incendie, contributions, éclairage, chauffage, etc.).	ALIMENTATION (Nourriture, cave).	VÊTEMENTS[1] DE MONSIEUR	VÊTEMENTS DE MADAME	VÊTEMENTS DES ENFANTS	ÉDUCATION DES ENFANTS	DOMESTIQUES-AIDES (Blanchissage, teinturerie et entretien du linge).	DÉPENSES DIVERSES (Plaisirs, voyages, etc.).	ÉPARGNE	DÉPENSES SOCIALES	REVENU DES IMMEUBLES	RENTES	APPOINTEMENTS DU MARI	APPOINTEMENTS DE LA FEMME
1. . . .														
2. . . .														
3. . . .														
4. . . .														
5. . . .														
6. . . .														
7. . . .														
8. . . .														
9. . . .														
10. . . .														
11. . . .														
12. etc. .														

1. Si nous indiquons trois colonnes à l'unique chapitre du vêtement, c'est pour que les jeunes maîtresses se rendent bien compte du montant de leur dépense *personnelle* et ne se laissent pas entraîner à la trop grossir.

Un tableau semblable pour chacun des mois de l'année permet de se rendre compte de l'importance des rentrées, des sorties et de la *proportion* qui règle le budget.

Certains budgets révèlent les vices de ceux qui les ont établis ; d'autres nous permettent à priori de nous rendre compte si leur hygiène est bien comprise, leur alimentation suffisante.

3° Le *livre de factures* ou *facturier*. Nous appelons ainsi un carton dans lequel la maîtresse de maison range les factures au fur et à mesure qu'elle les paie, en les séparant par mois. Cependant si le ménage est important, les factures nombreuses, elle peut user d'un autre moyen pour les retrouver plus rapidement : Faire un carnet de 2 centimètres de côté avec du papier gommé, coudre ce carnet dans une couverture de cahier cartonné et numéroter chacune de ses feuilles ; coller le coin de chacune de ces factures sur l'une des petites feuilles gommées. Un répertoire, placé à la fin du cahier, indiquera d'un coup d'œil les pages où se trouvent les factures de telle ou telle maison.

Remarquons qu'il est bon de conserver les factures principales, et *indispensable* de conserver toute facture qui a moins d'un an de date.

Sans doute, il vaudrait mieux toujours payer comptant, mais il est des circonstances où cela est impossible. Même lorsqu'on achète dans un magasin et que l'on fait envoyer ses emplettes à domicile, le porteur remet une facture qui peut par erreur — nous avons vu le cas se produire — être redemandée ; la prudence la plus élémentaire conseille donc de bien garder ses factures, et de les garder en ordre.

4° Le *carnet de la blanchisseuse :* il est le plus souvent très mal tenu, parce que l'usage veut que les notes se refassent chaque fois[1], ce qui amène naturellement des oublis et une perte de temps. La maîtresse de maison et la blanchisseuse

1. Pour les maîtresses de maison qui préfèrent les deux listes, il sera peut-être intéressant d'apprendre que l'on vient d'établir des carnets à pages numérotées qui, grâce à une feuille de papier bleu à impression, inscrivent les notes deux fois.

ont chacune son carnet disposé comme suit ; sur la première ligne horizontale, le nom du mois ; sur la seconde, les dates ; dans la première colonne, la dénomination des objets ; dans la seconde, le nombre de ces objets donnés le premier lundi du mois ; dans la troisième, le nombre des objets donnés le deuxième lundi, etc. Quand la blanchisseuse rapporte le linge, on le compte ; on biffe le nombre des objets rapportés ; si un objet manque, le nombre n'est pas rayé ; à la fin du mois, on inscrit dans la dernière colonne le prix des différents blanchissages et l'on paie. Exemple :

MOIS DE MARS

NOMENCLATURE DES OBJETS	2	9	16	23	30	TOTAL	PRIX
Chemises d'homme. .	5 2[1]	2	4	3	4	18	× 0,30 = 5,40
— de femme. .	3	»	5	2	3	13	× 0,25 = 3,25
Caleçons.	»	3	0	1	2	5	× 0,20 = 1,00
Pantalons de femme..	2	»	3	2	2	9	× 0,25 = 2,25
Chemises de nuit, etc.	3	2	4	3	2	14	× 0,40 = 5,60, etc.

La liste continue : au bas de la dernière colonne, on fait l'addition que l'on diminue du prix des objets non biffés, et chacun sait à quoi s'en tenir.

5° Il est un autre livre dont aucun traité d'économie domestique ne parle et que nous trouvons pour notre part très utile, surtout dans une grande maison de province, dans une famille riche : c'est le *livre d'inventaire*.

Ce livre relèvera surtout :

a) Les *valeurs mobilières* au cours du jour, afin de constater la hausse ou la baisse et l'opportunité de vendre ou non ;

b) Le *mobilier* tant au point de vue du contrôle des œuvres artistiques ou autres que pour se rendre compte de la quantité dont on a augmenté sa valeur et, conséquence im-

1. Il manquait deux chemises.

médiate et nécessaire, pour augmenter proportionnellement l'assurance-incendie.

6° Nous voudrions encore obtenir de nos modernes maîtresses de maison qu'elles tinssent au jour le jour une sorte de *Livre de Raison*[1], comparable à ceux de nos grands-pères. Elles en supprimeraient la partie relative au budget, mais elles les compléteraient de notes précises se rapportant à leurs petits enfants.

Les événements familiaux : joies, deuils, les progrès des enfants y tiendraient la meilleure place ; des photographies pourraient les illustrer. Ce seraient autant de documents précieux pour nos descendants et pour nous-mêmes. La mémoire est moins fidèle qu'on ne se l'imagine en général ; nous oublions facilement les faits qui nous ont causé nos plus grandes joies et surtout nos plus cruelles douleurs ; nous nous oublions nous-mêmes ; il peut être bon pour nous de jeter parfois un coup d'œil en arrière afin de nous rendre compte où en est notre perfectionnement intellectuel et moral.

Tous ces livres, dans un milieu modeste, se réduiront au livre de caisse et au livre des relevés de comptes.

LA MOYENNE DE DÉPENSE ALIMENTAIRE Avant de clore ce chapitre sur le budget et la tenue des livres, il ne serait peut-être pas inutile de savoir comment une maîtresse de maison peut établir une moyenne de dépense alimentaire par personne ; la famille se composant d'hommes, de femmes et d'enfants.

Atwater, un grand physiologiste américain, après de nombreuses observations, a établi les relations suivantes entre les rations :

Homme adulte..	10
Femme.	8
Enfant de 5 à 15 ans.	7
— de 2 à 5 ans.	5
— au-dessous de 2 ans.. .	2 1/2

1. Voir Ch. de Ribbes : *Le Livre des Familles*.

Quant à Engel, il considérait comme unité de consommation qu'il appelait *quet* la ration de l'enfant nouveau-né ; il estimait qu'elle augmentait de 0,1 par an jusqu'à 25 ans pour les hommes, jusqu'à 20 ans pour les femmes.

Tous ceux qui connaissent l'importance et la précision des travaux d'Atwater ne s'étonneront pas de nous voir adopter son échelle de proportion.

Comment s'en servir ? Un exemple nous le fera comprendre facilement.

Une famille se compose du père, de la mère, d'un enfant de 5 ans et d'un enfant de 8 ans ; la dépense alimentaire s'élève à dix francs par jour (petite bourgeoisie) ; quelle est la dépense moyenne par individu (homme adulte naturellement) ?

le père représente.	10
la mère	8
l'enfant de 5 ans	5
l'enfant de 8 ans.	7
TOTAL.	30

c'est-à-dire l'équivalent de l'alimentation de 3 hommes adultes — La moyenne est donc de $\frac{10}{3} = 3$ fr. 33 par jour et par personne.

CHAPITRE III

BUDGET DE NOS FORCES PHYSIQUES, MORALES ET INTELLECTUELLES

SOMMAIRE. — Nos richesses. — La dépense et la recette. — Rôle de l'exercice physique dans l'organisme. — Conditions d'un bon exercice physique. — De l'effort intellectuel. — De l'effort moral. — Établissement du budget de nos forces. — La fatigue et le repos. — Le sommeil. — Le lit. — Les heures de sommeil.

NOS RICHESSES

Au nombre de nos richesses, nous comptons nos forces individuelles, c'est-à-dire l'effort que nous pouvons fournir tant physiquement qu'intellectuellement et moralement.

La valeur de cet effort dépend avant tout de la valeur de l'instrument qui le produit, ou plus exactement de l'état de l'organisme qui le fournit. Forces physiques, intellectuelles et morales dépendent de l'état sanitaire du corps humain.

Or, l'état de notre corps ne dépend pas seulement de l'aliment qu'il absorbe, de l'air qu'il respire, du vêtement qui le recouvre, mais de la règle qui le dirige. C'est à la vérité un merveilleux instrument qui se développe d'autant plus qu'il est mieux conduit. Les organes qui lui servent s'amplifient, ceux dont il ne fait pas usage s'atrophient, mais il n'est vraiment harmonieux et beau que si chacune de ses parties agit proportionnellement à son importance ; c'est pourquoi équilibrer son fonctionnement de telle manière qu'il y ait harmonie entre toutes nos activités, c'est établir le budget de notre organisme, un budget qui n'a pas moins d'importance que le budget pécuniaire.

LA DÉPENSE ET LA RECETTE

En effet, si le corps encaisse seulement sans jamais dépenser, il finit par s'alourdir outre mesure, grâce à des dépôts graisseux qui altèrent ses lignes, sa beauté : c'est l'obésité vieillissante, encombrante, c'est la graisse gênant le fonctionnement de nos organes essentiels. Le cœur bat avec difficulté, les artères durcissent et perdent leur élasticité (*sclérose*), les muscles s'affaiblissent et diminuent étrangement de volume, pendant que les articulations s'incrustent de sels calcaires et s'ankylosent petit à petit, que la poitrine se rétrécit, car elle ne se dilate ni ne se contracte suffisamment chez ceux qui ne sacrifient pas à l'exercice physique. S'agit-il des muscles abdominaux ; leur immobilité en diminuant leur tonicité les empêche d'offrir un rempart suffisant à la poussée des gaz de la digestion, aussi le ventre se ballonne-t-il, la constipation et la dyspepsie s'établissent-elles à demeure, pendant que les organes descendent et tombent dans la cavité abdominale (*entéroptose*).

Ce n'est pas tout !

Ne pas faire d'exercice au grand air, ce n'est pas seulement respirer insuffisamment, c'est, conséquence fatale, brûler incomplètement les déchets de la nutrition. En d'autres termes, c'est charger le corps de produits anormaux, tels que l'acide urique qui s'élimine difficilement et acidifie le sang, alors que l'urée, produit des combustions complètes, s'élimine et n'encombre pas les tissus ; il en résulte toute une série d'infirmités douloureuses : la *goutte*, la *gravelle*, les *coliques hépatiques* et *néphrétiques*. Nous abrégeons ce sombre tableau qui semble à plaisir accabler de tous les maux l'homme immobilisé par son travail, sa paresse ou son plaisir.

Il n'est pas nécessaire d'ailleurs d'être immobilisé entièrement pour qu'une partie des faits indiqués se réalisent. Tel qui fait travailler les jambes sans jamais fléchir le tronc verra les muscles qui s'attachent à la colonne vertébrale et qui soutiennent les viscères diminuer jusqu'à s'atrophier presque complètement. Tel qui ne fait travailler que les membres supérieurs assistera à l'affaiblissement de ses membres infé-

rieurs, à leur diminution constante. Si bien qu'un homme qui, par profession, se livre à un travail physique peut avoir besoin de faire certains exercices de gymnastique, pour ne pas troubler l'harmonie de son corps, pour n'en pas développer une partie à l'exclusion des autres. Considération qui paraît hélas ! laisser la majorité de nos contemporains dans une indifférence coupable ; ils n'en tiennent compte en général que lorsqu'il est trop tard pour remettre en ordre tout ce qu'une économie de l'organisme mal comprise a compromis.

RÔLE DE L'EXERCICE PHYSIQUE DANS L'ORGANISME

En effet si les Grecs sacrifiaient aux jeux physiques parce que pour eux le développement harmonieux du corps, la beauté étaient leur idéal, les Romains et les Gaulois ne considéraient déjà plus ces exercices qu'au point de vue du développement de la force en vue de la guerre, et nous-mêmes aurions de grandes tendances à ne reconnaître leurs vertus que pour la médication de nos débiles et de nos malades. Tendance fâcheuse qui repose sur une observation incomplète et sur des déductions inexactes.

L'exercice n'est pas seulement, comme le constate le Dr Lagrange[1], « le régulateur par excellence de toutes les fonctions de nutrition », il est aussi le régulateur de toutes nos activités tant physiques, qu'intellectuelles et morales.

Par lui, le corps devient plus souple, plus harmonieux, plus beau ; par lui, sa circonférence thoracique augmente, permettant aux poumons, ces soufflets du foyer animal, d'agir plus librement ; par lui, son poids diminue et sa densité augmente, et l'on peut en déduire à priori que l'intelligence se développe plus à l'aise et que le cœur bat plus librement dans ce corps bien portant.

Aussi, les personnes qui négligent l'exercice physique au dépens d'une activité intellectuelle exclusive s'en trouvent-elles mal et finissent-elles par éprouver dans leur travail le

1. Dr Lagrange : *L'Exercice chez les Adultes.*

contre-coup fâcheux de l'inobservance de l'une des plus importantes règles d'hygiène qui soit.

CONDITIONS D'UN BON EXERCICE PHYSIQUE

Mais encore faut-il que ces exercices physiques soient bien compris, faits aux heures qui conviennent, adaptés à l'âge et au sexe des individus. Jamais il ne faudrait se livrer à des exercices quels qu'ils soient, immédiatement avant ou après le repas ; les efforts qu'ils exigent en appelant la masse sanguine à la périphérie du corps empêchent l'irrigation de l'estomac et par conséquent ne permettent pas à la digestion de s'accomplir normalement. Il ne faut pas non plus les faire à jeun ni en exagérer, dès le premier jour, la durée et l'importance ; seul l' « entraînement » peut créer l'endurance ; on n'y arrive que progressivement.

Adaptons toujours l'exercice à la vigueur, à l'âge, au sexe de celui qui doit s'y livrer. Même en avançant en âge, les Grecs n'abandonnaient pas la gymnastique ; ils choisissaient seulement des exercices moins fatigants, de moins longue durée et laissaient à la jeunesse ceux qui demandent le plus d'agilité et de force. Et ils avaient grandement raison de procéder ainsi ; aux environs de la trente-cinquième année, le tissu artériel commence à vieillir, à être moins élastique, et chaque jour cette élasticité, si indispensable pour tout exercice de vitesse, diminue. C'est pourquoi aussi les exercices corporels changeront pour les jeunes filles et pour les jeunes gens ; chez les unes, c'est surtout le développement de l'adresse, de la grâce, de la résistance des parois abdominales que l'on doit poursuivre[1] ; chez les autres, c'est plutôt en même temps que l'harmonie du corps, le développement de la force et de la résistance à la fatigue. Aussi, jamais on ne permettra aux jeunes filles les jeux athlétiques, l'ancienne gymnastique d'agrès, de cordes, d'escalades et de sauts qui peut à peine convenir à certains garçons ; mais on les encouragera dans les jeux vers lesquelles elles se sentent natu-

1. Dr Doléris : Les sports au point de vue de l'hygiène chez la femme et la jeune fille. Journal : *La Gynécologie.*

rellement entraînées : raquettes, tennis, etc., qui sont précisément ceux qui leur conviennent le mieux. Le Dr Doléris recommande aussi l'escrime. Sauf de rares exceptions, tous les jeux qui se font au grand air sont excellents pour filles et garçons : natation, bicyclette, équitation, danse, à condition qu'ils ne s'y passionnent pas trop et que l'ardeur du jeu ne leur en fasse pas oublier la fatigue.

Pour nous résumer, car la question est si vaste et si intéressante qu'elle a donné matière à des volumes, un exercice sera bon : 1° s'il est progressif ; 2° fait au grand air, dans un costume léger et suffisamment ample ; 3° à une heure assez éloignée de celle des repas ; 4° varié ; 5° d'une durée raisonnable ; 6° s'il met beaucoup de muscles en jeu, et fait alterner les muscles qui travaillent ; 7° enfin s'il est approprié au but qu'il poursuit.

Exagéré, l'exercice donne lieu au surmenage physique, qui existe tout aussi bien que le surmenage intellectuel.

DE L'EFFORT INTELLECTUEL

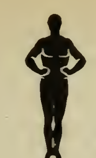
Pour que l'effort intellectuel soit possible et fructueux, il faut, nous l'avons déjà dit, que l'organisme soit en bon état ; il est nécessaire par conséquent de réserver une place aux exercices physiques sans lesquels le corps se débilite et s'affaiblit. Les parents doivent veiller à ce que leurs enfants, entraînés par leurs études, ne négligent ni les jeux, ni la promenade, ni la gymnastique, ni le travail manuel. Au lieu de donner à leurs fils, à leurs filles des certificats qui les exemptent de ces exercices si utiles, ils tiendront au contraire la main à ce qu'ils y prennent part régulièrement, en supposant que toutes les conditions d'heure, d'air, de méthode, que nous indiquons, soient observées. L'enfant qui ne vit pas au grand air, qui n'exerce pas ses muscles, est un enfant qui souffre bientôt de surmenage intellectuel ; ses capacités d'attention, de mémoire diminuent, en même temps que son intelligence s'amoindrit.

Ce n'est pas à sa durée qu'il faut juger de la valeur de l'effort intellectuel, mais à sa qualité.

UNE LEÇON DE GYMNASTIQUE SUÉDOISE[1]


Position fondamentale.


Bras horizontaux.

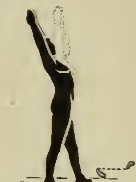

Rotation de la tête.


Bras verticaux, pieds écartés, flexion du tronc en arrière.

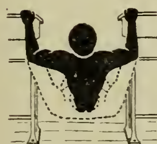

Mains hanches, pieds écartés, flexion du tronc en avant.


Pieds écartés, mains nuque, flexion du tronc latéralement.


Un pied fente en avant.


Un pied un pas en avant, bras verticaux, reculer les bras et la tête.


Couché sur le sol, mains aux épaules, extension des bras.


Flexion des bras entre deux pupitres.

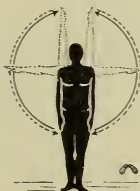

Élever le genou et le porter en dehors.


Couché sur le dos, les bras en arrière, lever les jambes.


Un bras vertical, flexion latérale du tronc.


Grimper entre deux cordes.


Saut en avant.


Élever les bras lateralement, et verticalement en les retournant.


Jeu des bâtonnets.

1. D'après la méthode Fabens et Kumlien : *Cours complet d'Éducation physique.* (Librairie Armand Colin.)

Il n'est bon que tant qu'il est limité dans une sage mesure, tant qu'il n'a pas excédé les forces mentales de celui qui l'a produit. Le calme, une atmosphère souvent et largement renouvelée, à une température qui ne dépassera pas 16 à 18° et jamais ne restera au-dessous, un exercice suffisant et une alimentation légère, c'est-à-dire facile à digérer; enfin, une étude qui s'attarde suffisamment au même sujet pour éviter les nombreuses et pénibles « mises en train », telles sont les conditions les meilleures pour la production d'un bon effort intellectuel.

DE L'EFFORT MORAL

De même aussi les enfants qui vivent trop repliés sur eux-mêmes dans une sorte d'exaltation sentimentale, chez lesquels les émotions produites soit accidentellement, soit naturellement sont trop nombreuses, trop intenses finissent par succomber. Il faut pour les arracher à cet état de surmenage moral, beaucoup d'air pur, de lumière, d'exercice physique intelligemment gradué et adapté.

Ce qui ne veut pas dire qu'il faille éviter à l'adulte et à l'enfant tout effort moral. Notre civilisation très raffinée, notre amour de l'enfant un peu exaspéré, un peu dévié, surtout dans notre pays, par la rareté des naissances, ne nous disposent que trop à nous attendrir sur nous-même et sur notre descendance. Il faut bien se rendre compte que, si une bonne éducation et une bonne règle physique sont excellentes pour le normal développement de notre cœur et de notre esprit, une éducation morale un peu ferme, en nous faisant une volonté énergique et des sentiments élevés, a un contrecoup certain sur l'harmonieux développement de tout notre organisme. On ne saurait considérer l'être humain comme une juxtaposition de trois individualités physique, morale et intellectuelle différentes, c'est un tout en qui se fondent, en se répercutant les unes sur les autres plus profondément, plus intimement qu'on ne pourrait le croire, toutes les qualités que les pédagogues et les philosophes ont groupées à grand peine, sans pour cela les séparer absolument les unes des autres.

ÉTABLISSEMENT DU BUDGET DE NOS FORCES Savoir quelles conditions permettent le meilleur développement de notre organisme dans ses différentes parties, y rendre attentifs ceux qui nous entourent, cela est bien : ce n'est pas suffisant, si nous ne nous efforçons de limiter la somme de ces dépenses dans les différentes activités, de manière à ne pas dépasser ce que nous permet le budget humain. Il faut en effet se rappeler que les efforts d'ordre divers *s'ajoutent*[1], que les varier est bien pour l'harmonieux développement de l'organisme, mais qu'il n'en est pas moins vrai que fatigue d'origine physique, fatigue d'origine intellectuelle ou morale concourent à une fatigue globale qui, trop intense, fait le surmenage général aussi redoutable que le surmenage intellectuel ou physique.

Les anciens avaient eu l'idéale conception des *trois huit*[2], les sociologues l'ont aujourd'hui reprise ; elle nous paraît prête à se glisser partout, à l'usine et à l'atelier ; il n'est que l'école et la famille qui semblent s'en désintéresser. Pourquoi les maîtresses de maison actuelles ne s'appliqueraient-elles dès à présent à la réaliser dans la famille ? La tentative n'aurait rien d'excessivement hardi et peut-être aurait-elle pour résultat de nous donner une génération plus pondérée, plus équilibrée, plus harmonieusement développée que ne l'est la nôtre.

LA FATIGUE ET LE REPOS Que l'on travaille, que l'on fasse de l'exercice, que l'action soit physique ou intellectuelle, le résultat vers lequel on va toujours, c'est la *fatigue;* c'est-à-dire un état de malaise spécial que nous connaissons tous pour l'avoir éprouvé mais dont les savants ne savent pas encore nous donner très complètement

1. C'est pour cette raison, parmi quelques autres, que l'exercice physique doit être progressif ; mieux il est connu, moins il fatigue, car il finit petit à petit par devenir *automatique :* alors le corps seul travaille, l'intelligence se repose.

2. Huit heures de travail professionnel ; huit heures de jeux physiques, distractions, récréations intellectuelles, repos ; huit heures de sommeil.

les raisons physiologiques. Jusqu'à plus ample information, nous définissons la fatigue d'après Lagrange : une véritable auto-intoxication due à l'accumulation des déchets qui n'ont pu être éliminés de l'organisme, ou parce qu'ils se produisaient trop rapidement, ou parce qu'ils étaient incomplètement oxydés. Le remède à la fatigue consiste donc à placer l'organisme dans des conditions telles qu'il produise un minimum de déchets et dans un milieu qui permette une large oxydation de ces déchets ; cet état, c'est le *repos* au sein d'une atmosphère pure et riche en oxygène.

Si nous rendons les maîtresses de maison attentives à ces faits, en apparence si simples, c'est que bon nombre d'entre elles pensent plus naturellement au travail qu'au repos, et ont des tendances à pousser tous les leurs plutôt vers l'action que vers la distraction. C'est cependant le repos insuffisant, ou pris dans de mauvaises conditions[1], qui, avec le travail mal équilibré, est la cause la plus certaine du surmenage.

En effet, le premier résultat de la fatigue, c'est la dépression de l'organisme ; d'où deux conséquences :

1° Une diminution de l'attention ;

2° Une résistance moindre de l'individu à l'envahissement des germes morbides.

L'homme a donc besoin de repos. Il s'en rend si bien compte que l'ouvrier fait instinctivement des *pauses* pendant son travail, que les soldats coupent les marches par des *haltes ;* d'où nous pouvons conclure que *l'interruption dans le travail est une forme du repos.*

Un travail peut *délasser* d'un autre travail parce qu'il met d'autres groupes de muscles en action ; ce n'est pas une raison pour qu'il « défatigue », au contraire : aux déchets produits par le premier travail viennent s'en ajouter d'autres. Le criterium du repos véritable, c'est, nous le répétons encore, une production minimum de déchets, une oxydation plus large

1. Au bal, au théâtre, dans une atmosphère surchauffée, confinée et pauvre en oxygène.

des déchets qui existent déjà, afin d'en faciliter la rapide élimination.

LE SOMMEIL Aussi le repos le plus complet est-il le *sommeil.* Durant le sommeil tous les organes reposent, et « des expériences démontrent que l'homme endormi absorbe près du *double* de l'oxygène qu'il absorbe pendant le repos ou pendant un exercice modéré, et cette quantité s'accroît encore quand le sommeil succède à un travail fatigant[1] ».

Que résulte-t-il de ces observations pour la mère de famille? C'est qu'il ne suffit pas que l'homme, que l'enfant se reposent, il faut encore qu'ils aient à leur disposition un volume d'air suffisant pour que le sommeil ait toute son action réparatrice : la chambre à coucher sera aussi grande, aussi peu encombrée de meubles que possible; il sera bon de l'aérer constamment durant le jour et même de ménager un apport d'air convenable la nuit, soit par une pièce voisine, soit en entrebâillant les croisées; *mieux nous respirons, mieux nous nous reposons.* Il faudra aussi que les jeunes mères habituent de bonne heure leurs enfants à dormir dans l'obscurité; quelques-unes plaident pour une veilleuse; c'est peu semble-t-il tout d'abord; en réalité, la veilleuse consomme autant d'oxygène qu'une personne; elle prive le dormeur de l'oxygène qu'elle consume. Le mieux serait sans doute, comme l'indique si ingénieusement le Dr Galtier-Boissière, de placer la veilleuse dans la cheminée dont elle activerait l'appel d'air.

LE LIT Le lit ne sera pas trop mou, ou trop chaud; point de matelas de plumes, mais des matelas de laine et de crin, des couvertures en nombre variable selon la saison, sans être jamais assez épaisses pour favoriser la transpiration.

1. Dr Galtier-Boissière.

LES HEURES DE SOMMEIL Les heures du coucher et du lever ont une grande importance dans une maison.

Il est, en général, extrêmement pratique de coucher les jeunes enfants avant le repas des parents. Ils ne mangent ainsi que ce qui leur convient, ne sont excités ni par les causeries, ni par les jeux, souvent un peu trop violents auxquels leurs parents les excitent; ils se couchent dans le calme et dorment d'un bon sommeil, alors que les veillées prématurées sont souvent la préparation de leur nervosité future.

Les enfants plus grands et les grandes personnes se coucheront au moins deux heures après le repas. Quant à la durée du sommeil, elle varie avec l'âge; le petit enfant dort et tette; à mesure qu'il grandit, sa vie se règle; bientôt ses journées ne sont plus coupées que d'un sommeil de 2 ou 3 heures, puis vers la troisième année, le repos de la nuit lui suffit pourvu qu'il ait une durée d'au moins 10 heures. Pour les adultes 8 à 9 heures suffisent; pour les vieillards les nuits sont plus courtes encore.

Un bon sommeil, d'une durée raisonnable, dans une pièce bien aérée, dans un lit propre, sans trop de couvertures, sans obstacle à la circulation du sang, et à l'abri du bruit est une raison de bonne santé et d'heureux équilibre nerveux.

CHAPITRE IV

LA MAITRESSE DE MAISON COMME HÔTESSE

SOMMAIRE. — Nos amis et nos relations. — Les réceptions intimes. — Nos hôtes à la campagne.

NOS AMIS ET NOS RELATIONS

Entre la femme qui ne vit que pour rendre des visites, pour peupler d'une foule plus ou moins indifférente son salon aux jours où elle reçoit et la femme « pot-au-feu » qui hors de son ménage, de son mari et de ses enfants ignore tout ce qui existe, il est une place pour la maîtresse de maison accueillante et aimable, qui se préoccupe de ménager à son mari quelques agréables relations, à ses enfants quelques amitiés choisies. Certes, on comprend qu'une fois ses occupations maternelles remplies, la mère puisse désirer quelque loisir destiné à son perfectionnement personnel ; elle n'y a vraiment droit et sa tâche familiale n'est complètement remplie, que lorsqu'elle a songé aux amis qui lui sont chers, aux relations qu'une politique bien comprise lui recommande d'entretenir.

Il n'est pas nécessaire d'ailleurs que ses amis soient légion et ses connaissances multitude ; la préoccupation de ne pas aller au-devant des ruptures et des fâcheries lui impose une sélection prudente et intelligente.

Mais est-il spectacle plus charmant que les enfants de plusieurs familles s'élevant en même temps, se connaissant chaque jour davantage et préparant pour l'avenir de ces solides amitiés que rien ne détruit? Il n'est pas bon que nos

enfants vivent seuls ; ils deviennent plus réservés, plus policés lorsqu'ils sont mêlés à de petits étrangers et que les devoirs d'une hospitalité bien comprise leur imposent des concessions qu'ils feraient plus difficilement à leurs frères et sœurs.

Combien aussi la présence de visages aimés à la table de famille les jours de fêtes, aux anniversaires de naissance, à propos d'un succès, anime, embellit toutes choses et donne une importance plus grande à ces faits par eux-mêmes si minimes !

LES RÉCEPTIONS INTIMES

L'hospitalité offerte à ces vrais amis complique d'ailleurs peu la tâche de la maîtresse de maison, et c'est là surtout que nous en voulions venir. Nos réceptions intimes seraient bien moins espacées si nous étions plus simples, si nous attribuions l'importance la plus grande non au service, à la richesse du décor, à la délicatesse des mets, mais à la présence de ceux qui nous sont chers.

Pour ne pas l'avoir compris, beaucoup de maîtresses de maison se privent de la compagnie de leurs meilleurs amis et en privent leurs maris : les réceptions luxueuses leur donnent trop de mal et leur coûtent trop cher, leurs invités sont gênés de leur imposer une trop lourde charge et hésitent eux-mêmes à se l'imposer à leur tour. De là des réceptions de plus en plus espacées.

Ayons le courage de notre rang social véritable, osons avouer qu'il ne nous est pas possible de sacrifier nos devoirs familiaux journaliers aux devoirs supplémentaires qu'entraîne une réception compliquée, et nous verrons petit à petit les autres imiter notre exemple, nous recevoir aussi simplement que nous les aurons reçus nous-mêmes et multiplier ces réceptions. Les résultats d'une telle manière de faire sont multiples : les pères groupés dans le cadre familial, causent ensemble de leurs enfants, cherchent comment corriger leurs défauts, comment diriger leur avenir; pour tout dire en un mot, ne sont plus des étrangers pour leurs fils et pour leurs filles.

Quant aux enfants, à mesure que les années s'écoulent, ils

prennent de plus en plus l'habitude de trouver leurs plaisirs, leurs distractions au foyer ; devenus jeunes gens, c'est là encore qu'ils les chercheront.

Les grandes réceptions qui bouleversent les maisons, déménagent chambres et salons, révolutionnent les êtres, créent un notable surcroît de travail à la maisonnée et épouvantent les maris, doivent de plus en plus être bannies de nos intérieurs, à moins de circonstances exceptionnelles.

NOS HÔTES A LA CAMPAGNE Il est toujours agréable d'exercer l'hospitalité à la campagne; elle devient un véritable devoir lorsqu'on peut l'offrir à des amis qui ne savent comment se remettre des fatigues de l'année.

Ce ne sont pas seulement les enfants d'ouvriers qui sont quelquefois privés de l'air pur des champs, mais les enfants de la petite bourgeoisie trop fière pour demander, trop pauvre pour alourdir son budget d'un séjour aux champs.

Qu'il s'agisse de ces invités « sociaux » ou simplement d'amis désireux de passer quelque temps en notre compagnie, le rôle de la maîtresse de maison est extrêmement facile, à condition qu'elle consente à ne pas dépasser son niveau. Tout d'abord pour ne pas se lasser de ses invités et ne pas leur faire regretter leur déplacement, qu'elle fasse tout au monde pour leur donner l'impression qu'ils sont chez eux. Elle n'y arrivera pas en les harcelant d'amabilités, de causeries, de plaisirs à l'avance fixés et se succédant sans interruption, mais en les mettant simplement au courant des habitudes de la famille — pour ce qui concerne les heures des repas en particulier — en leur faisant connaître les buts d'excursion, en mettant sa bibliothèque à leur disposition et, ceci fait, en les laissant agir à leur guise. C'est chèrement payer l'hospitalité, même la plus aimable, que d'être dans l'obligation du matin au soir, de se rappeler qu'on est un « invité » qu'on doit tout faire pour avoir l'air de se distraire et qu'il faut pour cela se laisser accaparer complètement.

Respectons les habitudes de travail, de sieste, de réflexions

de nos amis. Le soir, à la veillée, famille et invités seront bien plus heureux de se retrouver que s'ils ne se sont pas sentis à charge les uns aux autres durant toute la journée.

Reste la question du pourboire aux domestiques. Quelques maîtresses de maison, et parmi les plus généreuses, font très bien comprendre à leurs visiteurs que pour compenser le surcroît de travail dû à leur présence, ils feront bien en partant de donner « la pièce » aux serviteurs. Les serviteurs eux-mêmes supputent quels sont parmi les invités de leurs maîtres ceux qui sont capables d'être plus ou moins généreux et ils les servent en conséquence. Or comme leur psychologie est rudimentaire, ils s'imaginent toujours que les plus fortunés seront les plus « donnants », et il en résulte une démarcation très souvent sensible entre l'hôte riche et l'hôte peu fortuné. Et alors que c'est ce dernier que nous voudrions voir mieux traité, mieux soigné — ce qui est un sentiment compréhensible à toutes les femmes — c'est le contraire qui arrive.

Qu'en conclure, si ce n'est qu'il faut demander à nos amis de ne rien donner aux domestiques — c'est là ce qu'il sera le plus difficile d'obtenir — et qu'il faut défendre aux serviteurs de rien recevoir ?

Ce qui ne veut pas dire que le surcroît de travail n'amènera pas pour nos serviteurs un surcroît de recette — ce qui serait injuste — mais ce qui veut dire implicitement que la maîtresse de maison fixera elle-même la somme supplémentaire à laquelle chaque domestique aura droit par invité. Nous savons que quelques maîtresses de maison vont nous accuser de compliquer toutes choses, d'augmenter encore les exigences de ceux qui nous servent ; mais est-il vraiment équitable d'imposer à des étrangers, sans rémunération aucune, un supplément de travail pour des personnes qui ne leur sont rien ? Car enfin ce sont nos amis, ce ne sont pas les leurs.

Sachons, si nous voulons que nos auxiliaires soient bien consciencieux, leur donner nous-mêmes l'exemple de l'honnêteté la plus rigoureuse.

SEPTIÈME PARTIE

LES SOINS AUX ENFANTS ET AUX VIEILLARDS

CHAPITRE I

LEÇON PRÉLIMINAIRE

Sommaire. — Hygiène de la future maman. — Alimentation. — Le milieu et les microbes. — Les moyens de défense. — La physiologie du nouveau-né.

HYGIÈNE DE LA FUTURE MAMAN Avant que l'enfant ne voie le jour, il vit déjà et sa vie dépend très intimement de celle de sa mère. Il faut donc que celle-ci suive une hygiène physique et morale telle que le développement de l'enfant ne soit en rien entravé et se fasse normalement.

Elle ne se livrera pas à un travail trop fatigant du moment où elle aura la certitude de la naissance prochaine de son bébé. De savants médecins, parmi lesquels se place M. le Pr Pinard, ont pu démontrer, grâce à de nombreuses observations, que l'enfant qui naît d'une mère fatiguée par un trop grand surmenage manuel ou intellectuel est un enfant moins beau, moins résistant. C'est pour cette raison que les asiles qui reçoivent les pauvres ouvrières quelques semaines avant la venue de leur enfant sont de véritables œuvres de pré-

voyance sociale[1], et que les patrons qui autorisent leurs employées à ne pas faire leur travail pendant les trois semaines qui précèdent la naissance, sans que pour cela elles perdent leur place, font une double bonne action[2].

Mais il ne servirait de rien de diminuer la quantité de travail fournie par la mère si par d'autres imprudences elle compromettait sa santé et par contre-coup celle du jeune être à venir. Ses vêtements seront simples et disposés de manière à ne pas comprimer ses divers organes, à ne pas gêner sa respiration, sa circulation sanguine.

ALIMENTATION

Son alimentation sera suffisante sans excès, et ses boissons ne seront pas alcoolisées. Si nous insistons sur ce détail, c'est que beaucoup de jeunes femmes s'imaginent, d'après ce que leur suggère leur entourage, qu'elles auront plus de résistance si elles augmentent leur ration habituelle d'un petit verre de malaga ou de muscat, ou d'un peu de vin vieux ; il en est même qui insensiblement demandent aux liqueurs de dames, anisette, crème de cacao et autres, une excitation qui, parce qu'elle leur est agréable, leur semble nécessaire ; cette excitation a sur l'enfant un contre-coup fâcheux, et pour peu que les libations se renouvellent, le pauvre petit naît alcoolique avant d'avoir bu une goutte d'alcool lui-même !

C'est dans ces antécédents, trop peu connus des familles qu'il faut rechercher l'origine de maintes convulsions, de plus d'un cas de nervosisme inexpliqué.

Le plus possible la future maman vivra au grand air ; elle conservera l'habitude de faire à pied une promenade quotidienne, plus ou moins longue, selon son état ; en tout cas, elle fuira les agglomérations humaines, concerts, représentations

1. Tel est l'*Allaitement maternel*, dirigé avec grande intelligence et grand dévouement par Mme Béquet de Vienne, à Paris, rue Jean-Baptiste-Dumas et avenue du Maine.

2. Dans certains pays, les femmes quittent l'atelier ou l'usine trois semaines avant la naissance de leur bébé sans que leurs appointements soient diminués. Le premier patron qui ait agi de la sorte est M. Dolfus, de Mulhouse ; il faut retenir son nom, c'est celui d'un homme de bien.

théâtrales et autres, pour ne pas respirer un air insuffisamment oxygéné et pur.

Moralement, elle ne saurait trop penser aux belles et nobles fonctions d'éducatrice qui vont lui échoir ; elle ne saurait trop s'y préparer, soit en s'inquiétant de connaître l'enfant, ses besoins et ses aptitudes, soit en s'entraînant elle-même à devenir digne d'être l'exemple et le modèle.

Pas de ces caprices que quelques jeunes femmes semblent considérer comme le dernier mot du bon goût et de l'élégance, pas d'exigences sottes, de lubies déraisonnables ; il faut que celle qui doit former un âme s'applique dès qu'elle est avertie du grand bonheur qui lui arrive, à bien remplir le rôle si difficile qui sera le sien.

LE MILIEU ET LES MICROBES

Avant même de connaître le petit être qui réclamera ses soins, il ne saurait être inutile pour la jeune mère de se bien rendre compte de tout ce qui le concerne. Et d'abord quel danger le milieu réserve t-il au nouveau venu ?

Notre atmosphère, nous l'avons déjà dit, est riche en imperceptibles germes vivants, que l'on a appelé *microbes*.

Il en est d'utiles, il en est aussi de nuisibles. Les premiers, que l'on a appelé *saprophytes,* servent en général à hâter la décomposition de la matière ; ils peuvent jouer un rôle redoutable lorsqu'ils s'attaquent à des substances animales que nous désirons conserver indemnes, au lait par exemple, qu'ils rendent nocif en changeant sa composition.

Les autres, appelés microbes *pathogènes,* diffusent les maladies contagieuses, soit en pénétrant directement dans notre organisme, soit en ensemençant les substances alimentaires, solides ou liquides, soit encore en se déposant à la surface des plaies ou même simplement des objets : tétine, cuillères, etc.

Voilà pour le milieu, mais ce n'est pas tout ; les aliments (eau, lait, etc.) peuvent aussi charrier des microbes, soit parce qu'ils ont été ensemencés par l'air, soit parce que leur

origine est mauvaise; le lait d'une vache tuberculeuse contiendra des bacilles de Koch, l'eau d'un cours d'eau infecté par la proximité d'une fosse d'aisance charriera des bacilles d'Eberth, origine de la fièvre typhoïde, etc.

LES MOYENS DE DÉFENSE Quels moyens la jeune maman a-t-elle de défendre son bébé?

La lumière solaire, la chaleur, certains procédés qui relèvent de la chimie, et avant tout, ce que nous appelons la *véritable* propreté, la propreté scientifique, celle que guide le savoir intelligent.

C'est surtout aux rayons solaires qu'incombe en effet la purification de l'atmosphère: le soleil est le meilleur des microbicides; aussi doit-il pénétrer largement dans la chambre habitée par l'enfant, afin de détruire ou de diminuer la virulence des germes qui s'y trouvent.

Mais le soleil ne pénètre pas les liquides; pour les rendre stériles de germes, les *stériliser,* il faut les exposer à une température élevée de 100° au moins, suffisamment longtemps. C'est pourquoi le lait devra être soumis à l'air libre ou à l'abri de l'air, à une ébullition de 15 à 20 minutes[1] et l'on procédera de même pour l'eau qui devra servir à la boisson ou même au lavage des petits. — C'est aussi à une ébullition prolongée dans l'eau que l'on devra l'aseptisation[2] des ustensiles qui contiennent les aliments. Les agents chimiques capables de détruire les microbes, agents que l'on a appelés des *antiseptiques*[3], nous semblent destinés à jouer un rôle très peu important dans la vie familière.

Il ne suffit pas de détruire les germes, il faut encore veiller à ne pas réensemencer les milieux rendus stériles, précaution que l'on oublie trop souvent.

Pour cela, il faut ne jamais perdre de vue que l'atmosphère

1. Voir la leçon sur le lait, page 246.
2. Aseptique : libre de germe.
3. Sublimé, acide, etc.

contient toujours un certain nombre de microbes et que ces microbes se déposent à la surface de tous les plans qu'ils rencontrent : objets, liquides, personnes, etc.

Telle maman qui aura très convenablement stérilisé la tétine d'un biberon par une ébullition prolongée et aura attendu le moment de la tétée pour la sortir de l'eau d'ébullition, en la prenant avec des doigts peu propres, la souillera complètement.

Telle autre qui aura fait bouillir exactement l'eau destinée à la diète hydrique[1] ordonnée à son bébé, détruira toutes les précautions prises en refroidissant cette eau avec une eau non bouillie ; et les exemples sont légion.

C'est pourquoi il nous a paru indispensable, avant de parler du bébé lui-même, de rendre les jeunes mamans bien attentives à la manière dont les micro-organismes pénètrent dans l'organisme afin que leur vigilance ne soit pas mise en défaut.

Cette pénétration n'est d'ailleurs pas suffisante pour provoquer la maladie si l'enfant — les bactériologistes diraient « le terrain » — est résistant, est bien portant. C'est pourquoi la défense serait incomplète si la jeune maman se bornait à faire la guerre aux micro-organismes et si elle ne complétait cette action en appliquant une intelligente hygiène à son enfant.

Cette hygiène infantile nous l'étudierons attentivement, mais auparavant faisons la connaissance du petit corps de l'enfant.

LA PHYSIOLOGIE DU NOUVEAU-NÉ

Ne semble-t-il pas extraordinaire vraiment que jusqu'à ces dernières années les jeunes filles ne se soient jamais inquiétées du petit enfant, alors que toutes, dès l'âge de 15 ans, pensent à l'homme qui sera leur mari ? La faute en est peut-être aux mères de famille, qui alors qu'elles ne se gênent pas du tout pour dire devant leurs filles : « Quand

1. Voir page 416.

elle sera mariée » — ou — « Nous travaillons pour te faire une dot » — et autres propos analogues, ne songent jamais à dire à leur fille : « Ne fais pas ceci, ne fais pas cela ; ce ne serait pas seulement te porter préjudice à toi-même, mais aux enfants que tu auras un jour. » Jusqu'à ces dernières années il était même de mauvais ton de parler de bébés à une jeune fille ! Heureusement tout cela a bien changé, et aujourd'hui, avant même que d'être mariées, la plupart des jeunes filles désirent — et combien elles ont raison — savoir quelque chose de précis de la « puériculture ». D'ailleurs il n'est pas nécessaire qu'elles aient des enfants pour que ces notions leur soient utiles ; laquelle d'entre elles ne peut à un moment donné rendre quelque service dans ce sens ; laquelle, en attendant le mariage et la maternité, ne devrait un peu se considérer comme la suppléante — nous allions dire la remplaçante — des pauvres femmes du peuple qu'un rude travail oblige à abandonner leurs petits enfants la plus grande partie de la journée ?

Se familiariser avec l'enfant, avec ses besoins, ce n'est donc pas seulement se préparer à bien remplir la plus noble partie de notre activité familiale, c'est aussi, pour nos filles, se rendre capable de remplir un devoir social sacré.

Voici le petit nouveau-né. Il est tout rouge, tout laid ; ses mains ne savent ni saisir ni retenir, ses muscles trop faibles ne sauraient soulever le poids de son corps trop lourd, c'est un petit être sans défense, sans volonté, et après l'avoir mis au monde sa mère devra encore, pendant de longues années, travailler à développer son corps, son cœur et son intelligence.

Sa *température* est en général de 37°,6 ; il existe une différence de 0°,12 entre la température axillaire et la température rectale.

Les *pulsations* de son cœur sont plus nombreuses que chez l'adulte, en moyenne le double (Trousseau) ; 137 par minute environ, pendant les deux premiers mois, puis 128, de deux à six mois, et 120 pendant les six derniers mois de la première année. En général, les pulsations sont d'autant plus

régulières, d'autant moins fréquentes que l'enfant est plus fort.

Le nombre des mouvements respiratoires est d'environ 54 par minute; ils sont un peu plus fréquents pendant le sommeil. Les alvéoles pulmonaires sont plissés avant la naissance, car le bébé n'a encore jamais respiré, mais ils se déplissent dès la première inspiration.

La sécrétion salivaire du nouveau-né est minime pendant les deux ou trois premiers mois de la vie; le lait ne fait que traverser la bouche sans y subir de grandes modifications. — La sécrétion pancréatique est normale. — La sécrétion de bile est très abondante.

La capacité de son estomac est de :

46^{cm^3} pendant la première semaine (environ 3 cuillerées à soupe);
78^{cm^3} pendant la seconde semaine;
80^{cm^3} à 92^{cm^3} de la troisième à la quatrième semaine;
140^{cm^3} dans le troisième mois;
260^{cm^3} dans le cinquième mois.

Le *foie* est très développé ainsi que le *cerveau,* et le *système nerveux* beaucoup plus volumineux par rapport au volume total du corps chez l'enfant que chez l'adulte.

Les *muscles,* riches surtout en fibres lisses, n'ont encore qu'une très faible action sur le *squelette.*

La *peau* beaucoup plus étendue relativement au corps que ne l'est celle des grandes personnes — environ le double — provoque le rapide refroidissement du petit être et l'oblige à fournir proportionnellement plus de chaleur.

Les différents os qui forment son *crâne* ne sont pas soudés entre eux, et son *cerveau* est riche en une eau qui petit à petit se résorbera.

Les *cris* constituent tout son petit langage; ils sont difficiles à interpréter et ne viennent pas toujours des mêmes causes. Bébé crie parce qu'il a soif ou faim, parce que son

1. Le cœur des adultes bat 70 à 75 pulsations.
2. L'adulte respire seulement 16 fois par minute.

linge est souillé, parce que l'heure de la tétée est proche, parce qu'il est éveillé dans son berceau et désire en sortir, parce ses couches font un pli. Il crie encore parce que ses digestions se font mal, la plupart du temps, à cause d'un allaitement mal conçu ou mal dirigé.

Tel est le jeune nourrisson. Son développement complet et rationnel dépend des soins qu'il recevra, et ces soins eux-mêmes dépendent du savoir de sa mère ; c'est pour cette raison que nous devons y insister.

CHAPITRE II

L'ALIMENTATION DU NOURRISSON

Sommaire. — I. *Allaitement maternel :* La ration alimentaire de bébé. — Les pesées.

II. *L'allaitement artificiel :* Ration de l'enfant au biberon. — Les bouillies. — Les farines. — L'enfant sevré. — Les repas de l'enfant sevré.

Bien nourrir l'enfant, en tenant compte de ses aptitudes physiologiques et de la valeur de l'aliment qui lui est offert, c'est remplir l'une des plus importantes obligations relatives à son développement.

Le lait est-il mauvais, l'enfant succombe par gastro-entérite ; les quantités qui lui sont données sont-elles insuffisantes, il reste chétif et malingre ; sont-elles trop considérables et distribuées sans méthode, il maigrit et cesse de se développer. L'excellence d'un lait approprié à ses fonctions digestives, la ponctualité et la juste mesure ; voilà les facteurs qui doivent présider à son alimentation.

*
* *

L'ALLAITEMENT MATERNEL Le meilleur lait pour le bébé, c'est, il faut le dire et le redire encore, *le lait de sa maman ;* il n'en est pas qui le vaille, et l'enfant y a tous les droits.

Certaines jeunes femmes s'imaginent qu'il n'y a rien de plus naturel que de se débarrasser de ces importunes fonctions de nourrice en les passant à une étrangère, mercenaire

inconnue, qui en formant le corps de notre enfant ne sera pas sans modeler aussi son âme, et qui pour être nourrice *a d'abord dû elle aussi être mère.* Pour allaiter un autre enfant, elle a *dû* (aucune femme ne devrait jamais l'oublier) *abandonner son propre enfant.* Elle a dû le laisser dans sa campagne, à des ignorants, à des indifférents, qui soigneront ce pauvre petit au hasard des routines régnantes ; si bien qu'il arrive trop souvent hélas ! que l'allaitement du petit bourgeois coûte une vie de petit campagnard ! Qui de nous oserait, sans frémir, assumer une semblable responsabilité ? Quelle mère, si elle peut elle-même allaiter son enfant ne comprendra qu'elle lui doit, qu'elle doit à la société, qu'elle doit à sa propre conscience de remplir ce devoir ? Ce sont de douces et profitables heures, celles que les jeunes femmes passent, leur enfant pressé contre leur sein maternel, ce sont des heures où s'accroît extraordinairement le sentiment de leur dignité et de leur valeur humaine.

Mais pour être bonne nourrice, il ne suffit pas d'aimer son enfant et d'avoir beaucoup de bon lait, il faut encore connaître les règles qui président à une lactation bien comprise.

En tête, se place la *ponctualité.*

Cela veut dire que nous ne donnerons pas à téter à l'enfant chaque fois que son cri se fera entendre — ce que l'on fait encore trop volontiers — mais chaque fois que l'heure en sera venue. D'abord toutes les deux heures, s'il est très délicat ; toutes les deux heures et demie seulement s'il est plus robuste ; puis toutes les trois heures. La nuit, il ne tétera qu'une seule fois et seulement pendant les six premiers mois.

La première tétée aura lieu environ douze heures après la naissance, la deuxième tétée quatre heures après la première et ainsi de suite jusqu'au troisième jour où l'alimentation régulière commencera.

LA RATION ALIMENTAIRE DU BÉBÉ

La ration du nourrisson n'est pas établie d'une manière tout à fait uniforme : les Drs Budin,

Pinard, Comby, Michel et Perret, etc., ne lui donnent pas exactement la même importance ; voici les chiffres fixés par MM. les Drs Grancher et Terrien.

1° *En supposant huit tétées par jour, l'enfant recevra par tetée du 2e au 7e jour, inclusivement autant de fois 10 grammes qu'il y a de jours* (soit 10 grammes par jour et par journée d'âge).

AGE	PAR TÉTÉE	PAR 24 HEURES
	grammes	grammes
1er jour.	»	»
2e —	20	160
3e —	30	240
4e —	40	320
5e —	50	400
6e —	60	480
7e —	70	560

Cette dernière quantité à peu près fixe jusqu'à la fin du premier mois.

Puis la ration continuera à augmenter de 10 en 10 grammes durant les cinq mois suivants. Après le sixième mois, elle restera presque stationnaire.

AGE	PAR TÉTÉE	PAR 24 HEURES
	grammes	grammes
1er mois.	80	640
2e —	90	720
3e —	100	800
4e —	110	880
5e —	120	960

Pour formuler la ration d'après le *poids* de l'enfant, le Dr Terrien transforme ainsi sa formule : *Pour évaluer immédiatement la quantité de lait qu'un enfant peut prendre à*

chacun de ses repas, il suffit de multiplier par 2 les deux premiers chiffres de son poids exprimé en grammes ; s'il pèse moins de 6 kilogrammes, il recevra 8 fois cette quantité ; s'il pèse plus, il ne la recevra que 7 fois.

Et voici à quels résultats il arrive ainsi :

AGE	POIDS	PAR TÉTÉE	PAR JOUR
	grammes	grammes	grammes
1er mois. . . .	3 700	74	592
2e —	4 500	90	720
3e —	5 250	104	832
4e —	6 000	120	840
5e —	6 700	134	938
6e —	7 150	142	994

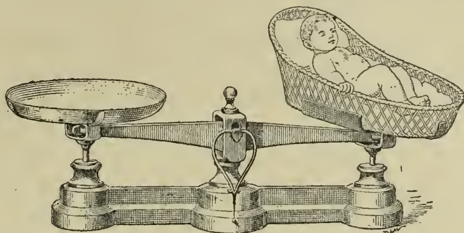
Ces résultats diffèrent peu de ceux que nous avons indiqués précédemment.

C'est une erreur de croire que l'enfant donne lui-même l'indication de satiété lorsqu'il s'arrête de téter. Cela est vrai pour les enfants bien portants qui trouvent suffisamment de lait et ne sont pas gourmands ; c'est le petit nombre. Certains nourrissons s'endorment au sein parce qu'ils se sont fatigués à téter et n'ont pas trouvé la quantité d'aliment nécessaire, tandis que d'autres, se trouvant surabondamment servis, s'attablent et se gorgent, jusqu'à ce que le trop-plein se répande à l'extérieur par larges régurgitations [1]. — Les premiers, ceux qui ne prennent pas assez, n'augmentent pas de poids comme ils devraient faire ; la balance de contrôle dont nous parlerons dénonce leur insuffisante alimentation ; les autres, à force de régurgitations, finissent par fatiguer leur tube digestif et par faire de l'entérite : il faut diminuer la durée de leur tétée [2].

1. On dit que l'enfant a des régurgitations lorsqu'après avoir bu, il vomit *immédiatement* une partie du liquide qu'il vient de prendre, véritable trop-plein qui s'épanche au dehors avant d'avoir subi l'action du suc gastrique.

2. En pesant l'enfant, avant et après la tétée, de façon à connaître exactement la quantité de lait qu'il prend, il devient facile de régler la durée de la tétée.

Pendant les premières semaines, l'enfant doit être pesé quotidiennement ; quelques médecins demandent même, si son allaitement présente quelques difficultés, qu'il soit pesé avant et après chaque tétée pour se rendre compte du poids



Pèse-bébé.

exact du lait pris à chaque tétée ; plus tard, il suffira de le peser tous les huit jours. Durant les premiers jours qui suivent la naissance, les mères ne s'étonneront pas si le poids de l'enfant diminue ; cela tient à ce que l'alimentation n'est pas encore bien établie. Il faudra encore avoir le soin de *noter ces poids* ou mieux encore de tracer une courbe qui d'un seul coup d'œil établisse la situation.

LES PESÉES. Les indications de la balance sont plus importantes encore que les plus ou moins théoriques rations de nos puériculteurs.

L'accroissement du poids doit être en moyenne :

Le 1er et le 2e mois, de 15 à 30 grammes[1] par jour ;
Le 3e et le 4e mois, de 20 à 35 grammes par jour ;
Le 5e et le 6e mois, de 15 à 20 grammes par jour ;
Le 7e et le 8e mois, de 10 à 15 grammes par jour ;
Le 9e mois, de 10 grammes par jour ;
Le 10e, le 11e et le 12e mois, de 5 grammes par jour.

Ces chiffres n'ont d'ailleurs rien d'absolu et, pourvu que la progression soit constante, il y a des chances pour que l'enfant se porte bien.

Autres signes d'un bon allaitement. — C'est d'abord, à

1. D'après le Dr Variot.

côté du pèse-bébé, ce que Pinard a appelé la « *balance du pauvre* ». Nous savons que les os du crâne ne sont pas suturés chez le petit enfant ; l'espace où aboutissent les différents os du crâne, la *fontanelle antérieure* est très large chez l'enfant bien portant pendant les premiers mois qui suivent sa naissance ; souple et légèrement tendue par le liquide rachidien qui remplit la boîte crânienne, cette fontanelle est un indice indiscutable, car chez l'enfant mal nourri, qui vit de sa propre substance, les os se rapprochent jusqu'à se chevaucher.

Les *selles* de l'enfant sont la constatation journalière de l'état de sa digestion. Sont-elles lisses, dorées, sans mauvaise odeur, tout va bien ; au contraire, présentent-elles des grumeaux, c'est que l'enfant mange trop ; il faut diminuer la quantité de son alimentation et espacer les tétées, parfois même les supprimer complètement et mettre l'enfant à la « diète hydrique » ce qui veut dire qu'on ne lui donne que de l'eau bouillie.

Cet état se prolonge-t-il, peut-être en s'accentuant, il faut prévenir le médecin. Telles sont les règles qui dominent l'allaitement régulier normal, qu'il soit donné par la mère ou par la nourrice.

Pendant les huit ou dix premiers mois, l'enfant ne prendra que du lait et, si possible, seulement du lait maternel. Cependant si la lactation devenait moins importante, si pour une raison quelconque elle était insuffisante, on la compléterait par un ou plusieurs biberons : c'est l'*allaitement mixte*. Puis on passera aux bouillies pour arriver insensiblement au sevrage : une bouillie remplaçant une tétée et ainsi de suite. C'est le sevrage sans bruit, sans cris, sans inconvénients pour le bébé et pour sa nourrice.

Hygiène de la nourrice. — L'hygiène de la nourrice ressemble par plus d'un point à celle de la future mère : beaucoup d'air, de lumière, un travail sans fatigue excessive, une alimentation saine, pas de boissons alcooliques, et une vie calme sans de trop grands excès intellectuels, car ils produisent une lassitude comparable par ses effets à celle que produit le travail manuel.

*
* *

L'ALLAITEMENT ARTIFICIEL On appelle ainsi l'alimentation du nourrisson par un lait autre que celui de la femme. C'est en général le lait de vache que l'on emploie. Ce mode d'allaitement est inférieur de toutes les manières : d'abord parce que le lait, au lieu d'aller directement du sein dans la bouche de l'enfant, est transvasé successivement dans différents récipients, d'où de nombreuses causes de souillures que son exposition à l'air libre vient multiplier. Il est inférieur aussi parce que l'on ne connaît pas en général l'animal qui le produit, et que cet animal peut être malade. Il est inférieur encore parce que la composition du lait de vache, et en général du lait de tous les mammifères, diffère sensiblement de celle du lait de femme. Or il est naturel de penser que le lait de femme est par sa composition même l'aliment idéal de l'enfant.

COMPOSITION DES DIFFÉRENTS LAITS D'APRÈS DUJARDIN-BEAUMETZ

	FEMME	ANESSE	VACHE	CHÈVRE
Densité. . .	1 033,50	1 032,10	1 033,40	1 038,85
Eau.. . . .	900,10	914,00	910,08	869,52
Extrait sec.. .	133,40	118,10	123,32	164,83
Beurre.. . .	43,43	30,10	34,10	60,68
Lactose. . .	76,14	69,30	52,16	48,56
Caséine. . .	10,52	12,30	28,12	44,37
Sels.. . . .	2,14	4,50	6,00	9,10

Le lait de vache diffère enfin du lait de femme par ses ferments solubles ou *zymases*. L'*amylase* qui transforme l'amidon en glucose n'existe pas dans le lait de vache ; la *lipase*, ferment de dédoublement des graisses, y est moins active. Et Moro [1] a constaté que « le sérum des nourrissons élevés au

1. Moro cité par Terrien dans son *Précis d'Alimentation des jeunes Enfants*. Steinheil, édit.

sein est plus bactéricide que le sérum des enfants élevés au biberon ».

Qui s'étonnera après ces constatations d'apprendre que *pour vingt décès d'enfants élevés au sein, on compte* DEUX CENT CINQUANTE *décès d'enfants élevés au biberon.*

Aussi, qu'il s'agisse d'allaitement mixte ou d'allaitement artificiel, la première question qui doit nous préoccuper est celle du lait.

Il faut s'enquérir de ses origines, de sa composition, et s'assurer qu'il a été recueilli dans de bonnes conditions de propreté.

Le mieux ce serait d'employer le lait de vaches régulièrement éprouvées à la tuberculine ; peut-être alors pourrait-on l'employer sans le faire bouillir, sans le stériliser.

Malheureusement, le plus souvent, le lait qui nous arrive est de provenance inconnue. Le plus sage est alors de le stériliser *immédiatement,* à moins que le fournisseur ne l'ait lui-même stérilisé industriellement *aussitôt après la traite,* ce dont il faudrait avoir la certitude.

Quel que soit le procédé employé, il faut :

1° Que chaque biberon ne contienne que la ration nécessaire à *une seule* tétée ;



Biberon.



Tétine.

2° Si l'on coupe le lait d'une certaine quantité d'eau que cette eau ait été suffisamment bouillie ;

3° Que flacons et tétines soient d'*une propreté parfaite.*

4° Enfin que la température du lait du biberon se rapproche le plus possible de celle du sein maternel : les flacons seront réchauffés au bain-marie.

Jamais un flacon ne doit rester sale, ne serait-ce que quelques instants : le lait en aigrissant lui donne un mauvais goût. Jamais non plus, il ne faut employer de ces biberons à longs tubes de caoutchouc expressément interdits par la loi du 11 avril 1910.

RATION DE L'ENFANT AU BIBERON La ration de l'enfant au biberon est-elle la même que celle de l'enfant élevé au sein ?

Il semble que, pour ne pas fatiguer le tube digestif de l'enfant, elle doive être inférieure ; le Dr Terrien, après avoir observé cette règle pendant les premiers jours de la vie, augmente au contraire plus rapidement la ration de lait de vache en diminuant le nombre des repas d'un par jour, et cela parce que l'enfant assimile moins complètement le lait de vache que le lait maternel.

Voici les deux formules par lesquelles il règle l'alimentation artificielle :

1° *Le nombre des repas étant de sept, l'enfant recevra par biberon, du 2e au 7e jour, autant de fois 5 grammes de lait qu'il y a de jours (lait coupé par moitié).*

2° *Chaque mois la quantité de lait mise dans le biberon augmentera environ de 15 grammes par jour.*

DÉSIGNATION	PAR REPAS	PAR 24 HEURES
	grammes	grammes
1er jour.	rien	rien
2e jour 7 tétées. . .	10	70
3e — —	15	105
4e — —	20	140
5e — —	25	175
6e — —	30	210
7e — —	35	245
1er mois 7 repas. . .	90	630
2e — — . . .	105	735
3e — — . . .	120	840
4e — — . . .	135	945
5e — — . . .	150	1 050

D'où cette règle générale : *Pour connaître la quantité de lait de vache que l'enfant doit prendre par repas, il suffit de multiplier par 2 les deux premiers chiffres de son poids et*

d'ajouter à ce résultat un cinquième de la quantité obtenue, si l'enfant pèse moins de 6 kilogrammes; un dixième seulement s'il pèse davantage.

Ce lait de vache sera-t-il employé pur ou coupé d'eau? Grave question souvent discutée et résolue dans les deux sens ; le Dr Grancher met dans le biberon 20 à 25 grammes d'eau et ajoute la quantité de lait nécessaire pour parfaire la ration de l'enfant ; à partir de 150 grammes, il n'ajoute plus d'eau. Le Dr Budin, au contraire, affirme qu'un enfant bien portant supporte très bien le lait pur.

Le plus sage, c'est de suivre les indications du médecin traitant.

LES BOUILLIES Ce qu'il y a de plus curieux et en somme de très logique, c'est que l'enfant allaité au sein peut manger, et surtout digérer, de petites bouillies, bien plus tôt que l'enfant nourri au biberon. Il ne saurait en être autrement, le lait de femme étant plus riche en ferments capables de transformer l'amidon en amylase. Et ceci n'est pas un phénomène isolé. Combien d'enfants qui semblent incapables de digérer le lait de vache et qui le supportent fort bien si chaque biberon est suivi de quelques gorgées de lait maternel?

Aussi ne saurait-on trop insister pour que les jeunes mères conservent leur lait à leur enfant, même s'il n'existe qu'en quantité insuffisante pour un allaitement complet ; c'est le seul médicament pour les tout petits ; le supprimer, c'est peut-être les condamner à mort !

LES FARINES Nombreuses sont les farines que l'on emploie pour faire les premières soupes de l'enfant : crème de riz, farine d'avoine, farine de froment, etc. L'une des plus aimées des petits, c'est la phosphatine ; elle se recommande à l'attention des jeunes mères parce qu'elle est riche en phosphates facilement assimilables et débarrassés des sulfates ; son prix de revient est malheureusement assez élevé. Dans les ménages modestes, on peut très bien se servir de simple farine de froment, à condition qu'elle

soit pure et de bonne qualité. Il est prudent d'exposer cette farine pendant quelque temps à la chaleur du four : elle se dextrinise ainsi et devient plus facilement assimilable.

La *préparation des bouillies* est des plus faciles :

Délayer une bonne cuillerée de farine (crème de riz, phosphatine, crème d'avoine, etc.) petit à petit avec 200 grammes (une grande tasse) de lait froid. Puis poser le tout sur le feu et laisser bouillir, en remuant sans cesse, environ dix minutes. — Sucrer.

Note. — Ne jamais préparer à la fois que la quantité de bouillie nécessaire à un seul repas.

L'ENFANT SEVRÉ Le Dr Terrien nous dit de sevrer l'enfant lorsqu'il en est arrivé à boire la valeur d'un litre de lait par jour; d'autres auteurs indiquent comme terme du nourrissage un an ; il est bien entendu que ces échéances — qui sont à peu près égales de durée — sont soumises à une condition : l'évolution dentaire de l'enfant[1]. Bien mal avisée serait la jeune mère qui sèvrerait son bébé au moment même où un nouveau groupe dentaire — cause possible d'une indisposition — s'annonce; surtout en été, par les fortes chaleurs.

Si la première année de vie commence, au point de vue alimentaire, à être assez bien connue des jeunes mères, il n'en est pas ainsi de celle qui suit et, sauf de rares exceptions, il arrive que le petit enfant passe brusquement du sein ou du biberon à une alimentation trop semblable à celle des adultes pour pouvoir lui convenir.

Même lorsque bébé sera sevré, cela ne voudra pas dire qu'il ne boira plus de lait; pendant bien longtemps, le lait et les potages au lait feront la base de son alimentation ; jusqu'à l'âge de deux ans, ils formeront même son alimentation exclusive, ainsi que le recommandait avec insistance le Pr Budin. Dans les crèches, dans les consultations, il réclamait pour l'enfant sevré du lait et des petits potages sucrés à base de

1. A propos du sevrage, voir page 416, 4e paragraphe.

lait, épaissis à la phosphatine, à la semoule, au tapioca, ou même à la simple farine de blé préalablement séchée au four. Ces potages suffisamment cuits ne seront préparés que pour un seul repas à la fois, comme nous l'avons déjà indiqué. Bien mal avisées seraient les ménagères qui, dès le matin, prépareraient le potage de la journée tout entière, avec l'idée d'en réchauffer, pour chaque repas, la quantité nécessaire. Le lait aigrit, les potages fermentent et telle petite soupe, excellente le matin, n'est plus mangeable le soir. Si elle est consommée cependant, elle devient une cause d'indisposition pour l'enfant.

La gamme des potages est très grande ; elle comprend le lait mélangé à toutes les farines alimentaires reconnues de bonne qualité, et l'on peut sur ce thème établir autant de variations que l'on aura de potages et les varier encore en leur ajoutant un jaune d'œuf comme liaison. Cette dernière préparation convient surtout pour l'enfant qui approche de sa deuxième année.

LES REPAS DE L'ENFANT SEVRÉ. Leur nombre diminue à mesure qu'il avance en âge; déjà, lorsqu'il a un an, il n'en fait plus que cinq et voici comment le Dr Budin les distribuait :

A 6 ou 7 heures.. . .	200 grammes de lait.
A 9 heures.	200 grammes de lait.
A 11 heures.	Une bouillie.
A 3 heures.	200 grammes de lait.
A 6 heures.	Une bouillie.

Que l'on n'aille pas s'imaginer d'ailleurs que l'enfant de deux ans peut vivre comme un petit adulte; ce serait une grosse erreur ; il faut procéder par lentes et intelligentes transitions, il faut se bien rendre compte de l'état des organes de l'enfant et ne pas leur imposer une tâche au-dessus de leurs forces[1]. C'est à ces minutieuses précautions que l'on reconnaît les vraies mères, celles qui *savent* aimer leurs enfants.

1. Mme A. Moll-Weiss : *L'Alimentation de l'Enfant de 2 à 6 Ans*, Steinheil, édit.

CHAPITRE III

TOILETTE, SOMMEIL ET PROMENADE

Sommaire. — I. *La peau du nouveau-né :* Bébé au bain.
II. — *La layette :* Composition des deux layettes.
III. — *La couchette :* Bercelonnette ou petit lit. — Le moïse.
IV. — *Le coucher et le sommeil.*
V. — *Développement des muscles et des os :* La dentition. — La promenade.
VI. — *Développement de l'âme de l'enfant.*

LA PEAU DU NOUVEAU-NÉ. La peau du nouveau-né est d'une finesse extrême : un faux pli, des langes mouillés l'irritent, l'entament et donnent lieu aux redoutables *escarres* qui font pleurer les pauvres petits des nuits entières.

Bien entretenir la peau des bébés doit être l'une de nos premières préoccupations. On y arrive :

1° en les baignant tous les jours ;

2° en ne les laissant jamais enveloppés de linges mouillés d'urine ;

3° en les lavant après chaque miction[1] et en saupoudrant leur peau d'une poudre inerte[2], de la poudre de talc, par exemple, qui ne fermente pas ;

4° enfin en ne leur mettant jamais que du linge bien propre, *bien rincé,* pas trop rude et en prenant bien soin de les emmailloter sans former de plis.

1. Émission d'urine.
2. Pr Pinard.

BÉBÉ AU BAIN L'eau du bain doit être très propre, bouillie, si possible ; sa température sera de 35° ; l'enfant n'y doit rester que le temps nécessaire à un rapide et complet lavage. Dès que le lavage est fait, on pose l'enfant sur une serviette épaisse chauffée et on l'éponge avec soin. Il faut bien prendre garde de ne pas refroidir le bébé ; il est très délicat, il ne réagit pas encore facilement et un refroidissement lui serait funeste. Il ne faut pas non plus prolonger la durée du bain quotidien au delà de 3 ou 4 minutes.

Le bain peut aussi servir, lorsque l'enfant ne dort pas très bien, à lui procurer un sommeil calme ; pour cela, il suffit de le baigner le soir avant la dernière tétée.

Rien n'est ravissant comme un bébé au bain ; la plupart des traités de puériculture décrivent la manière dont il faut prendre le bébé, le plonger dans l'eau, l'y soutenir ; les meilleures indications ne vaudront pas une ou plusieurs expériences personnelles et nous conseillons aux jeunes filles de visiter une crèche à l'heure du bain, de s'y rendre utiles et d'apprendre ainsi, sur le vif, leurs fonctions de futures mamans.

Quelques bébés ont comme une appréhension de l'eau et poussent des cris stridents dès qu'on les approche de sa surface. Le Dr Pinard indique un moyen très pratique d'en avoir raison : c'est de les mettre au bain, enveloppés d'une serviette.

*
* *

LA LAYETTE Nombreuses ont été les discussions relatives à la manière d'habiller les nourrissons : Système français ? Système anglais ? Système mixte, c'est-à-dire tenant des deux ? On a certainement ajouté à ces distinctions une importance exagérée. Ce qu'il faut simplement, c'est bien se convaincre :

1° que le corps n'a pas été fait pour le vêtement, mais le vêtement pour le corps ;

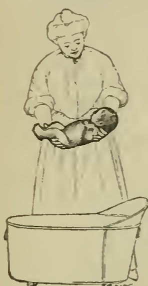
2° que le vêtement doit protéger le corps contre le refroidissement sans comprimer ses organes, sans empêcher la liberté de ses mouvements et la circulation de son sang ;






Bébé bien placé sur les genoux.

Bonnes manières de soulever un bébé pour lui faire prendre son bain.



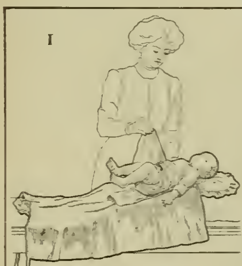



Bonnes manières de plonger et de soutenir le bébé dans le bain.

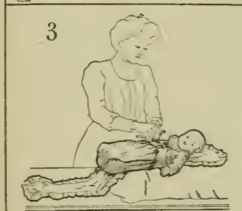
Bonne prise pour sortir le bébé du bain.

Bébé bien placé pour être asséché.

Figures extraites du tableau du Dr A. PINARD : *Premiers Soins aux Nouveau-Nés* (Librairie Armand Colin).









1. Tout l'emmaillottement étant déposé sur un oreiller, la maman passe la pointe inférieure entre les jambes et enroule les pointes latérales de droite à gauche et de gauche à droite.

2. Le lange de laine est enroulé autour de l'enfant ; sa partie inférieure est repliée vers le haut.

3. La partie inférieure du lange est fixée par la ceinture-corselet qui consolide l'emmaillottement.

4. La maman rabat la partie inférieure du porte-bébé sur l'enfant, et consolide le tissu par deux rubans qui sont fixés de chaque côté.

3° qu'il en faut bannir tout ce qui pourrait donner lieu à des accidents, les épingles en particulier ;

4° enfin, que la plus grande simplicité doit être la règle : elle seule permet la propreté parfaite.

Nous distinguerons la *première layette* destinée au tout jeune enfant, ayant surtout en vue d'éviter son trop facile refroidissement, et la *seconde layette* pour le bébé qui commence à se remuer, à *agir* dans une certaine mesure.

COMPOSITION DES DEUX LAYETTES

La première layette se compose d'une *petite chemise* de toile fine (usagée s'il se peut), d'une *brassière de flanelle ou de tricot*, d'une *brassière de piqué* ou de nansouk. Entre la première et la seconde brassière, se place un fin *fichu de batiste* noué derrière le dos : il soutient la tête, en même temps qu'il empêche le lait — s'il se produit une régurgitation ou un vomissement — de couler jusque sur la chemise ; or comme la toilette de bébé n'est pas chose aisée, et que bébé se refroidit facilement, tout ce qui diminue le nombre des séances d'habillement est un avantage.

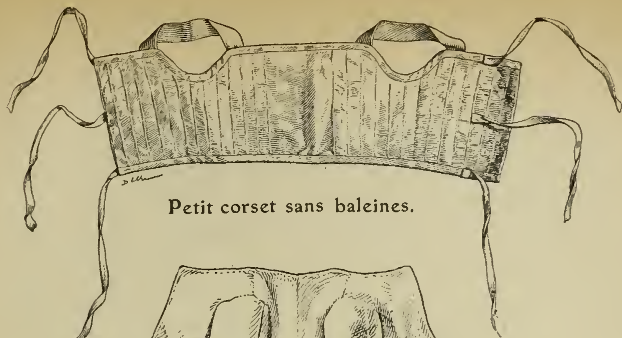
Une *bavette* ou *bavoir* termine ce qui concerne l'habillement de la partie supérieure du corps.

La partie inférieure du corps est enveloppée d'un *lange de toile et d'un lange de laine ;* une *ceinture de flanelle* recouvre l'abdomen, des *chaussons* emprisonnent les petits pieds, et une large ceinture de coutil, sorte de *petit corselet,* permet au moyen de six cordons de retenir tout l'ensemble sans l'emploi d'une seule épingle ; entre le lange de toile et le lange de laine, beaucoup de mamans placent un épais morceau de *feutre* : il empêche ceux qui portent bébé d'être mouillés.

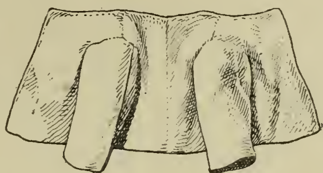
La layette est prête, elle se compose de :

6 petites chemises ; 3 brassières de flanelle ; 3 brassières de piqué ; 3 brassières de nansouk ; 6 fichus de batiste ; 12 bavettes ; 6 paires de chaussons ; 6 maillots de laine ; 3 douzaines de langes ; 6 ceintures de flanelle ; 10 carrés de feutre ; 6 ceintures-corselets.

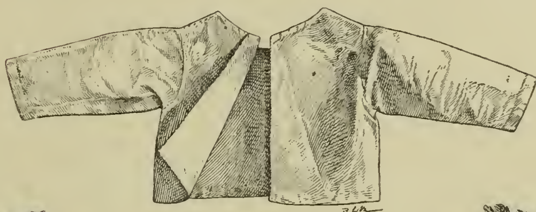
Comment allons-nous procéder à la toilette de bébé ?



Petit corset sans baleines.



Chemise.

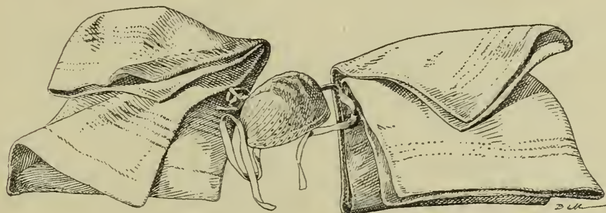


Brassière.





Petits chaussons.



Langes et béguin.

Figures extraites du tableau du Dr A. Pinard : *Premiers Soins aux Nouveau-Nés* (Librairie Armand Colin).

On trouvera de nombreuses et intéressantes figures sur la préparation de la layette et de la

Ses os sont si fragiles, que moins nous aurons à tirer sur eux, mieux cela vaudra ; aussi, pour éviter les luxations plus encore que les fractures, passerons-nous les manches de la chemise dans les manches de la brassière de flanelle, et le tout à la fois dans les manches de la brassière de piqué. Au tour des bras maintenant : doucement nous enfonçons l'index et le majeur dans les manches ainsi préparées, nous saisissons le petit bras et l'attirons au dehors, à droite, à gauche ; la partie supérieure du corps est vêtue, passons au reste. Sur un coussin ou sur un lit, disposons d'abord la ceinture-corselet, puis le lange de flanelle, le carré de feutre, le lange de toile plié en angle, enfin le bébé.

Le lange de toile est replié à gauche et à droite de manière à envelopper chaque jambe séparément ; le maillot de laine est enroulé autour du corps, replié vers le haut et attaché par les cordons de la ceinture-corselet.

Voici bébé vêtu : le fichu, la bavette compléteront sa toilette.

On peut y ajouter une *robe longue,* une pèlerine légère, un béguin et un voile destiné à protéger l'enfant de la brise trop piquante et des poussières, à moins qu'on ne préfère poser l'enfant sur un *porte-bébé,* sorte de long rectangle de piqué ou de toile dont la partie supérieure doublée et arrondie renferme un coussin de crin. La tête appuyée sur ce petit oreiller et le corps allongé, l'enfant ne fatigue pas sa colonne vertébrale et se développe normalement ; il est aussi plus facile de le confier à des mains inexpertes.

La deuxième layette se compose de : 6 chemises plus grandes ; 3 brassières de flanelle ; 3 brassières de piqué ou de nansouk ; 12 couches-culottes en flanelle ou en piqué ; 3 brassières parisiennes ; 6 jacksons (petits jupons à corsages sans manches) en laine ou en piqué ; 12 bavettes ; 6 fichus ; 12 paires de bas ; 6 paires de chaussons ; quelques robes demi-longues ; deux pèlerines ; un béguin et un voile.

Passons d'abord à l'enfant chemise et brassière de laine, puis la petite brassière parisienne destinée à soutenir bas et culottes, enfin les bas et les chaussons. C'est maintenant le tour de la

culotte elle-même doublée d'un lange plié en angle, puis du jackson, du petit fichu, de la robe et de la bavette.

Il manque, pour que le trousseau de ce bébé soit complet, une douzaine de petits mouchoirs qui seront à lui et *ne serviront qu'à lui.* Trop souvent les mouchoirs des grandes personnes véhiculent des maladies qui contaminent l'enfant.

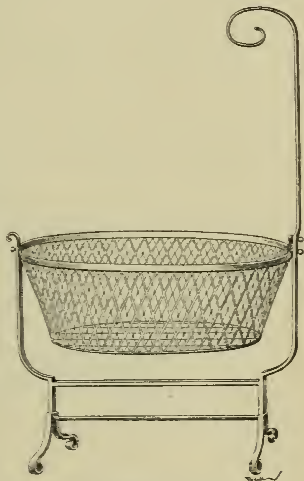
Beaucoup de jeunes mères s'appliquent à faire la layette de leur bébé aussi élégante, aussi riche que possible ; le sentiment qui les anime est compréhensible, mais ce qu'il faut, avant tout, c'est assez de linge pour changer souvent l'enfant et du linge très simple, qui se lave facilement, et se repasse de même. Un jeune enfant occasionne toujours assez de travail, pour que toute simplification qui le concerne soit intéressante.

*
* *

LA COUCHETTE

Lorsque l'enfant naît, il est habitué à une température si douce et si uniforme que son vêtement semble à peine suffisant pour le garantir du froid ; aussi passe-t-il d'abord la plus grande partie de son existence dans son berceau.

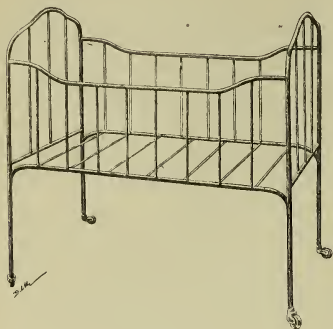
Bercelonnette ou petit lit. — La plupart des parents achètent une bercelonnette pour leur bébé ; on peut la remplacer par un petit lit si l'on désire être économe ; au bout de 18 mois, au plus, la bercelonnette étant trop étroite, il faut acheter le petit lit, ce qui occasionne une double dépense.



Bercelonnette.

La bercelonnette renferme deux *paillasses* en balle d'avoine :

une, plus épaisse, qui fait le fond, une autre, plus légère, que l'on possède d'habitude en triple édition afin de la remplacer chaque fois qu'elle se mouille, et de l'exposer à l'air et aux rayons du soleil le plus souvent et le plus longtemps possible.

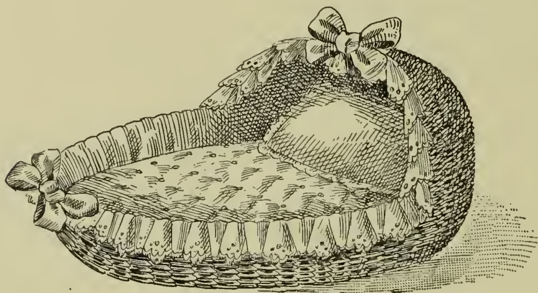


Petit lit.

Sur la seconde paillasse, plaçons un grand *feutre* protecteur de même taille, enfin le *petit drap* ou simplement un lange, puis bébé, un autre lange, une *couverture de flanelle* et un léger *édredon*.

N'oublions pas l'acquisition de deux cruchons qui, remplis d'eau chaude et placés entre les paillasses, communiqueront une douce température au berceau.

Si nous n'avons pas mentionné l'*oreiller* de crin, c'est que nous supposons notre bébé installé sur un porte-bébé.



Moïse.

Le moïse. — Un berceau moïse est bien agréable et bien commode ; il permet à la jeune maman d'emporter son bébé partout avec elle sans lui donner la mauvaise habitude d'être

toujours dans ses bras. C'est une légère corbeille au fond de laquelle on dispose une paillasse, un feutre, un lange. L'enfant est recouvert d'une couverture de tricotage souple et chaude.

Au salon, au jardin, partout, les visiteurs rencontrent maman et bébé en compagnie constante, ce qui n'empêche d'ailleurs pas la jeune mère de se livrer à ses occupations de maîtresse de maison. Mais combien il vaut mieux se quitter le moins possible : vivre ensemble, c'est se connaître mieux, c'est aussi permettre à la mère de mieux surveiller, de mieux diriger le développement de son enfant.

*
* *

LE COUCHER ET LE SOMMEIL Les premières semaines de la vie de l'enfant se passent à téter et à dormir. La nuit ne lui suffit pas ; même lorsqu'il a atteint quelques mois, il faut encore que quelques heures d'un bon sommeil viennent couper sa journée. La régularité doit présider aux heures de sommeil presque aussi exactement qu'elle préside aux heures des tétées.

Avant de coucher l'enfant pour sa longue nuit, il faut le déshabiller complètement, laver proprement son visage, son cou, ses petites mains, ses parties génitales et les saupoudrer de talc. *Chaque maman doit voir son enfant tout nu au moins une fois par jour.* La toilette faite, bébé revêt ses vêtements de nuit, prend une bonne tétée, puis on le pose dans son berceau préalablement chauffé, s'il y a lieu. Dès qu'il est couvert, *on ne le berce pas*, *on ne l'éclaire pas, on ne chantonne pas ;* on l'habitue à s'endormir tout simplement sans aucun rite préparatoire.

C'est pour cette raison, et aussi parce qu'il ne faut pas bercer l'enfant, qu'il ne sera pas mauvais, en achetant la bercelonnette, de faire river le clou autour duquel elle peut osciller. Peut-être même serait-il préférable d'avoir dès le début un *petit lit qui ne peut se bercer.*

On choisira aussi une heure commode pour le coucher

et on couchera toujours l'enfant à cette heure-là. Les bébés dont l'existence n'est pas réglée sont en général grognons et fatigués; ils se portent toujours moins bien que les autres.

Jamais l'enfant ne doit coucher dans le lit de sa nourrice, il en prendrait facilement l'habitude à cause de la douce chaleur que lui communique son corps. Ce n'est pas seulement un procédé antihygiénique : il arrive trop souvent que mère ou nourrice étouffe l'enfant pendant son sommeil.

Lorsque bébé dort — à moins de circonstances exceptionnelles — ne le réveillez pas, même pour le faire téter; qui dort dîne; son doux repos me semble une fonction sacrée que nous aurions tort d'interrompre.

*
* *

DÉVELOPPEMENT DES MUSCLES ET DES OS

A mesure que l'enfant avance en âge, son squelette durcit, ses mouvements se coordonnent, ses muscles se fortifient. Bientôt sa main se tend, ses jambes remuent, puis sa tête se soulève, puis c'est son torse. Le moment est venu (du 6e au 8e mois) de mettre bébé sur un tapis; là un exercice certain mais inconscient développera de plus en plus et muscles et squelette jusqu'au jour où, triomphalement, bébé se hissera le long d'une chaise et tentera son premier pas!

Bannissez sans merci lisières, chariots roulants, etc. ; ce sont d'antiques instruments de torture bons à reléguer au musée de Cluny; ce sont des moyens brutaux et barbares qui ne hâtent en rien le moment où l'enfant marchera seul, ils ne peuvent que lui porter préjudice.

LA DENTITION

L'évolution dentaire se fait concurremment à l'ossification de la charpente osseuse.

Ce sont d'abord les incisives moyennes inférieures qui s'annoncent; les gencives sont plus roses, légèrement tuméfiées; bébé salive beaucoup et paraît plus irritable que de coutume. Ces mêmes phénomènes se reproduisent chaque

fois qu'un groupe dentaire va percer[1]. Le mal n'est pas grand si bébé est robuste, s'il suit avec ponctualité son régime et si nulle imprudence n'est commise.

Il ne faut pas non plus mettre toute indisposition sur le compte « des dents », comme on fait dans le peuple, mais on doit, pendant l'évolution dentaire, surveiller l'enfant plus étroitement que de coutume, et veiller à ce que les selles soient bonnes et les bronches libres.

Quelques mamans donnent aux bébés *un hochet* à mâchonner ; s'il est *extrêmement* simple et souvent nettoyé à l'eau bouillante, il n'offre pas de grands inconvénients.

LA PROMENADE

L'enfant doit passer à l'air une bonne partie de la journée[2] ; *l'air lui est aussi indispensable que le lait ;* quand les mamans l'auront bien compris, nous compterons moins d'enfants délicats et débiles.

Tout petit, on l'emporte sur les bras ; la chaleur du corps et le mouvement régulier de la marche le plongent le plus souvent dans une sorte de somnolence qui lui paraît fort agréable.

Mais à mesure qu'il grandit, il devient plus lourd et finit bientôt par représenter, augmenté de ses vêtements, un poids fort respectable que la porteuse ne saurait supporter très longtemps sans éprouver une grande fatigue ; c'est le moment de se procurer une petite voiture. Une paillasse en fait le fond et deux cruchons la tiennent à une bonne température : en route pour la promenade ! Bébé ne risque pas de se refroidir et sa gardienne se loue de l'allégement qu'elle éprouve. Sitôt l'été venu, sitôt bébé capable de rester assis par terre, on profitera de la halte pour sortir l'enfant de la voiture et le poser sur un lange ou sur un léger tapis que l'on étendra sur le sol ; il se roulera par terre, il remplira ses poumons d'air pur et se développera de manière merveilleuse.

1. Voici l'ordre dans lequel paraissent en général les dents : les incisives médianes inférieures, les incisives médianes supérieures, les petites molaires, les incisives latérales, les canines.

2. A partir du 15e jour en été, du 2e mois en hiver.

*
* *

DÉVELOPPEMENT DES SENS ET DE L'AME DE L'ENFANT

Si nous ne nous arrêtons pas ici au développement des sens de l'enfant, ce n'est pas que nous croyons inutile pour les futures mères de l'étudier. Il est aussi nécessaire, plus nécessaire peut-être de savoir comment on fait à l'enfant une âme saine que d'apprendre comment on lui fait un corps robuste, et cela est encore plus difficile, mais il nous faut limiter notre programme. L'enseignement ménager proprement dit ne s'occupe jusqu'ici — et souvent à titre exceptionnel — que de l'éducation physique. Nous espérons que bientôt son champ si vaste s'élargira encore de quelques fermes et nettes données de psychologie et de pédagogie. Déjà nous avons tenté, à l'École des Mères, de les exposer à nos élèves, telles que les établissent nos imparfaites connaissances, et nos auditrices ont paru y trouver grand intérêt et en escompter grand profit pour leurs futures fonctions d'éducatrices.

CHAPITRE IV

NOS VIEUX

SOMMAIRE. — La beauté du vieillard. — Les transformations dues à l'âge. — L'hygiène du vieillard. — Du rôle des vieillards dans l'éducation de l'enfant. — Action des grands-parents sur le milieu familial.

LA BEAUTÉ DU VIEILLARD Pour que la famille humaine soit complète « il faut que les âges s'y entremêlent, s'y harmonisent ». Heureuses et bénies sont celles où quelque noble grand-père, quelque aimable grand'mère rappellent le passé lointain. Leurs têtes branlantes, leurs pas hésitants, leurs bras lassés qui retrouvent quelques forces pour élever vers le ciel l'enfant, le doux enfant de leur fille, de leur fils, ajoutent au cadre familial quelque chose d'auguste et de sacré ! La vieillesse a sa beauté que le vulgaire ne saisit pas ou saisit mal, parce qu'elle gît moins dans la forme que dans l'expression, mais que la mère doit révéler à ses enfants. Certes le sourire de nos petits est enchanteur, leur sommeil est divin, mais les visages aux mille rides de nos chers vieux offrent une autre forme de la beauté qui n'est pas moins artistique et qui est plus profonde parce qu'elle est le résultat même de toute une vie. Les rides, ce sont les traces des nobles pensées, des graves préoccupations, des affections douloureuses, des souffrances passées. Ces rides qui se croisent, se coupent, naissent, là même où nous ne les aurions jamais cherchées, ce sont les caractères d'une écriture mal connue mais réelle, qui écrit sur les visages l'histoire des âmes. Les jeunes mères

apprendront aux petites bouches à baiser ces rides vénérables, aux petites mains à caresser les boucles blanches, aux pieds menus à économiser la fatigue des courses multiples aux chers vieux qui ont tant souffert et tant travaillé !

LES TRANSFORMATIONS DUES A L'AGE Les plus fortunés d'entre nos vieillards sont pauvres ; ils ont perdu la vigueur et l'entrain qui leur étaient si chers, car leurs muscles sont moins denses, leurs ligaments plus relâchés, leur sang moins riche. Leurs sens n'ont plus l'acuité d'autrefois, car leurs yeux se sont obscurcis et leurs oreilles ne distinguent plus très bien les sons qui leur arrivent. Leur tube digestif est devenu paresseux ; ils digèrent peu et mal, pendant que leurs reins fatigués, leur peau moins fine purifient mal un sang qui se raréfie chaque jour davantage, un sang que leur cœur fatigué lance à grand peine dans des vaisseaux sans élasticité. Ils ne profitent même plus, comme le font les jeunes, de l'atmosphère qui les enveloppe, car c'est avec peine que leurs muscles lassés soulèvent la cage thoracique qui permet à l'air pur de pénétrer dans leurs poumons.

Sans doute, beaucoup d'entre eux gardent une activité intellectuelle intégrale, accrue de l'expérience des années nombreuses, mais il est assez rare qu'on en veuille bien convenir. Et, souvent, les jeunes, qui les suivent dans la vie, font semblant de croire qu'ils ne sont plus capables de remplir leurs fonctions afin de prendre leur place.

Si bien qu'aux transformations physiques apportées par l'âge, il s'ajoute des changements dans la vie professionnelle des vieillards, changements qui les éprouvent parfois plus que ne l'ont fait les années.

L'HYGIÈNE DU VIEILLARD C'est alors que le rôle de la maîtresse de maison devient des plus délicats ; il faut en effet que l'hygiène du vieillard soit modifiée comme sont modifiés son organisme et ses occupations. Tout l'ensemble des menues précautions

qu'il faudra prendre se formule ainsi : *Établir l'équilibre entre les besoins et le pouvoir fonctionnel des organes.* L'appareil digestif du vieillard est devenu plus fragile, moins souple, en même temps que ses dents sont devenues plus mauvaises ; c'est pourquoi son alimentation se composera surtout de mets légers *faciles à mastiquer* et facilement assimilables. Son activité physique est diminuée : sa ration sera diminuée proportionnellement. Maurel pense que 25 calories par kilogramme de son corps devront suffire à l'entretien de sa vie et que la ration en albuminoïdes s'abaissera, sans inconvénient — au contraire — jusqu'à 0g,75 par kilogramme de son corps. Les repas changeront aussi : autrefois, alors que le bureau, les affaires le réclamaient, il mangeait à peine à midi et faisait le repas principal le soir ; c'est désormais le contraire qui sera la règle.

C'est pour la composition et la préparation de ses menus que l'ingéniosité de la maîtresse de maison se donnera carrière. Si ses vieux n'ont pas de dents, elle s'évertuera à leur préparer de petits plats appétissants où la minime quantité de viande dont ils ont besoin sera tellement cuite, ou tellement bien triturée que les dents absentes ne leur feront pas défaut. Puisque leurs intestins sont paresseux, elle leur donnera de nombreuses compotes de fruits et n'écartera pas de leur régime les enveloppes et les peaux riches en cellulose, ce naturel balai de notre tube digestif.

Leur respiration est incomplète, difficile ; on profitera de toute belle journée, de tout clair rayon de soleil pour leur faire prendre l'air. Le sommeil fuit de bonne heure leurs paupières ; on les encouragera à chercher le repos le soir le plus tôt possible et on veillera à ce que nul bruit ne les trouble. Leur peau fonctionne mal, ils seront donc suffisamment couverts afin d'éviter les refroidissements.

Et ce sont là les précautions physiques, les précautions les plus faciles à prendre ; il faudra aussi se donner la peine de se « situer » à leur place, de comprendre que leur inactivité actuelle leur pèse parce qu'elle leur semble une déchéance ; aussi faudra-t-il leur donner au moins l'illusion d'être néces-

saires, de rendre des services et c'est là que le rôle de l'enfant peut être considérable. Les soins faciles qu'il réclame sont une joie aux grand'mères, tandis que les menus services qu'il peut rendre aux chers aïeuls sont pour l'enfant un premier apprentissage de la vie, une raison de bonne et saine fierté.

L'intellectuel, même âgé, ne laisse jamais complètement ses chères études; il leur consacre un temps moins long — il faut simplement savoir l'en arracher à propos — le contact de ses livres, de sa table de travail, les projets d'ouvrages, de réformes, d'invention lui font oublier qu'il est au terme de la vie, mieux que ne le ferait une distraction quelconque.

DU RÔLE DES VIEILLARDS DANS L'ÉDUCATION DE L'ENFANT

L'action des grands parents dans l'éducation de la jeunesse n'est ni négligeable, ni mauvaise; lorsqu'elle est bien comprise, elle est au contraire utile et désirable. Nous avons toujours eu grand'pitié des jeunes femmes qu'entouraient une troupe d'enfants sans qu'auprès d'elles une fine main ridée ait pu leur servir de soutien et d'appui.

Les grand'mères, les grands-pères! mais ils sont les éducateurs par excellence. Avant les psychologues, avant les neurologistes, avant les plus éminents pédagogues, ils avaient découvert que la douceur et la bienveillance sont les leviers les plus puissants pour former l'âme et le caractère de l'enfant! Ils le traitent avec mesure et tact parce qu'ils ont ce qui manque aux parents : *le temps*, c'est-à-dire la patience. La vie et la souffrance leur ont enseigné l'indulgence. Ils ne sont pas obligés, eux que l'âge a libérés des exigences de la vie active, de bousculer ces êtres frêles qu'un geste trop brusque froisse quelquefois définitivement. Ils aiment à redire leur passé, les histoires et les anecdotes qu'ils ont vécues, et l'enfance aime la répétition. L'enfant — les jeunes mamans l'ignorent trop — trouve à entendre redire un conte qu'il connaît plus de plaisir qu'à écouter une histoire

nouvelle et en cela il est logique ; car c'est l'attente qui prépare le plaisir. Lorsqu'il sait déjà que le loup finira par manger l'agneau, ou que la bête se transformera en un prince charmant, sa curiosité moins vive lui permet de mieux savourer le récit et de préparer, en quelque sorte, l'émotion qui doit précéder le dénouement.

ACTION DES GRANDS PARENTS SUR LE MILIEU FAMILIAL

L'action des grands-parents ne s'arrête pas aux enfants, elle s'étend à la maisonnée tout entière. Le bruit fatigue leurs nerfs ébranlés, et pour leur éviter cette fatigue tous les habitants s'astreignent à une tranquillité relative qui a pour résultat le *calme,* le calme, cette denrée rare et précieuse à notre époque, qui fait que les nerfs vibrants des adultes se détendent quand ils entrent dans la paisible atmosphère et que la troupe des petits, trop souvent surexcitée par l'agitation environnante, se développe dans un milieu idéal pour elle. Bénies sont les maisons où vivent des vieux, bénis ceux qui les aiment, qui les soignent et qui se rendent compte de leurs bienfaits, même lorsque immobiles et graves, ils ne semblent plus qu'attendre le départ !

HUITIÈME PARTIE

LES SOINS AUX MALADES

CHAPITRE I

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

SOMMAIRE. — I. *Le milieu :* Le lit et la literie. — Les parasites. — Entretien de la vaisselle.

II. *Le malade :* Feuilles de température. — Le vêtement du malade. — Sa toilette.

III. Du rôle moral de la garde-malade.

LE MILIEU En tête de toute étude relative aux malades, c'est le mot *silence* qu'il faut écrire ; il devrait être inscrit en lettres géantes sur les murs de toutes les maisons de santé, de tous les hôpitaux.

Sans lui, les soins les plus éclairés, les plus dévoués ne donnent que de piètres résultats ; la créature humaine qui souffre a besoin pour lutter, avec toute la force dont elle est capable, du calme le plus grand, le plus complet. Aussi entre-t-il pour une large part dans la préparation d'un milieu aussi hygiénique, aussi adapté que possible à l'état du malade.

Nous supposerons l'organisation générale de la maison bien comprise et nous ne nous occuperons ici que de la chambre du malade. La *propreté* en sera parfaite. Chaque matin, on la balaiera avec le plus grand soin, en s'appliquant à ne soulever aucune

poussière. Aussi le balai sera-t-il enveloppé d'un linge grossier d'abord trempé dans l'eau, puis exprimé fortement, et la chambre sera-t-elle balayée des murs vers le centre afin de ne pas promener dans toute son étendue les déchets que l'on y ramassera. Les meubles, les tablettes, les objets d'ordre divers qui s'y trouvent seront soigneusement essuyés.

Pendant ces différentes opérations, on tiendra les croisées ouvertes le plus possible, afin de *renouveler l'atmosphère*, ce qui est le seul moyen de la nettoyer.

Dans quelques maladies, il est nécessaire de charger cette atmosphère de vapeurs d'eucalyptus, de goudron ou même tout simplement de vapeur d'eau : il suffit de placer un récipient à large embouchure plein d'eau saturée des substances qui doivent se répandre dans l'atmosphère, sur un réchaud à alcool. Une lampe fumivore peut contribuer à maintenir la pureté de l'air ambiant.

La *température* de la pièce a aussi son importance ; elle oscillera entre 15 et 18°. Des ventilateurs mécaniques, des draps mouillés tendus dans l'embrasure des fenêtres, serviront à abaisser la température de la chambre, tandis qu'un bon mode de chauffage l'élèvera au degré nécessaire.

L'*éclairage* de jour et l'éclairage de nuit seront suffisants sans être trop éclatants. Rien ne fatigue un malade comme l'ardente lumière d'une ampoule électrique et cette fatigue peut arriver jusqu'à produire de l'excitation nerveuse. Les sources de lumière artificielle seront donc toujours plus ou moins voilées. Quant au soleil, c'est un trop merveilleux microbicide pour que, à moins d'une température trop élevée, on lui interdise l'entrée de la chambre ; mais on aura soin de protéger le malade de ses rayons trop directs sauf ordre spécial du médecin.

LE LIT ET LA LITERIE De la bonne organisation du lit, de la manière dont il sera fait, dépend en partie le bien-être du malade.

Le lit sera placé, autant que possible, au centre de la chambre. Les matelas seront de préférence en crin ainsi que

les oreillers, les couvertures chaudes et légères, le linge d'une méticuleuse propreté. En général, on fait avec de vieux draps, des *alèzes* que l'on place sous les malades et qui peuvent se changer plus facilement que les draps. Elles sont aussi moins encombrantes pour le blanchissage. On préserve les matelas à l'aide d'une toile cirée, lorsque cela est nécessaire. On peut, en cas de besoin, la remplacer en disposant sur le matelas une certaine quantité de journaux *imbriqués*[1].

Comment changer draps et alèzes sans déranger le malade ?

On roule la nouvelle alèze dans le sens de la longueur et on attache son bord extérieur, par des épingles doubles, au bord de l'ancienne alèze ; puis on passe de l'autre côté du lit, et l'on tire doucement sur l'alèze sale jusqu'à ce qu'elle ait été remplacée par l'alèze propre.

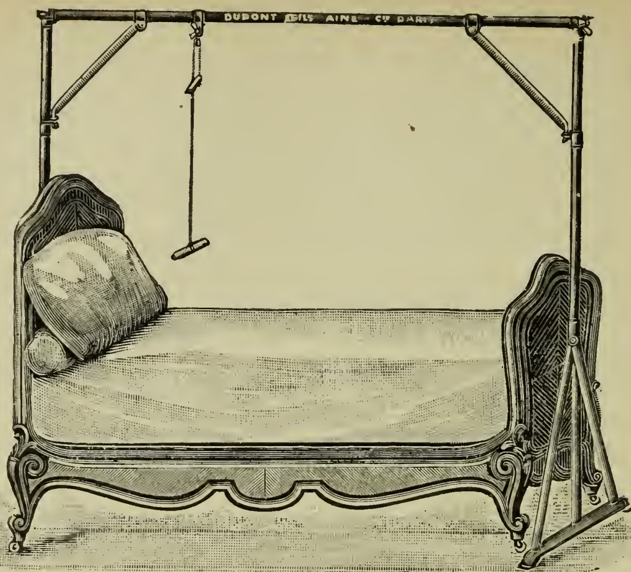
Pour *soutenir le malade* dans son lit et lui faciliter la station assise, on a inventé toutes sortes de moyens : une corde qui descend du ciel de lit, par exemple ; en la saisissant, le malade se soulève plus facilement et l'on glisse sous son oreiller un autre oreiller ou même un plan incliné qui peut à d'autres moments servir de pupitre de lecture. On peut aussi soutenir le malade au moyen d'une sangle spéciale.

L'heure du repas est-elle arrivée, on place devant le malade une table spéciale qui permet de mettre un véritable petit couvert, ce qui rend toujours la présentation des mets plus appétissante.

Une paille, un chalumeau permettra de lui faire absorber les liquides sans qu'il les renverse dans son cou ; s'il s'agit de lait, il vaudra mieux se servir de tasses spéciales complétées d'une sorte de prolongement en forme de bec qu'un peu de crème ne bouche pas.

LES PARASITES La simplicité de l'installation n'empêchera ni sa parfaite propreté, ni l'ordre le plus méticuleux ; car la propreté sans l'ordre ne sert de

1. Cela veut dire des journaux disposés comme les tuiles de nos toits, de manière à se recouvrir en partie les uns les autres.



Lit avec appareil permettant aux malades de se soulever eux-mêmes.

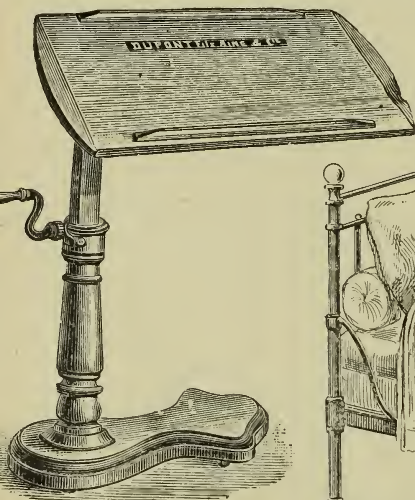
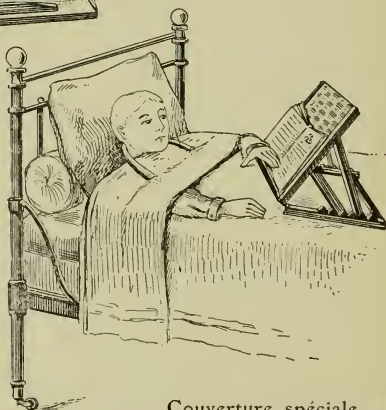


Table spéciale pour malades.

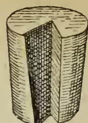


Couverture spéciale pour malades et tablette de lecture.

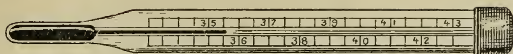
POUR SOIGNER NOS MALADES



Compte-gouttes



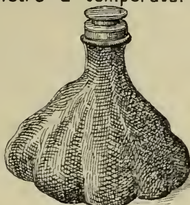
Bouchon entaillé



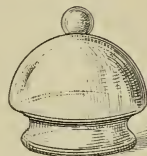
Thermomètre à température



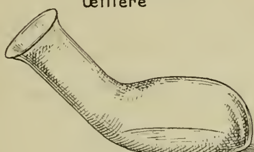
Œillère



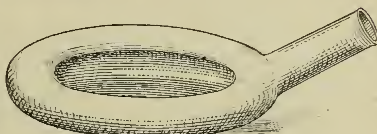
Bourse à glace



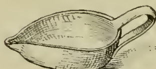
Verre à ventouses



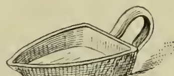
Urinoir pour homme

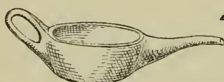


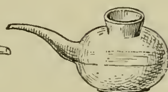
Bassin de lit





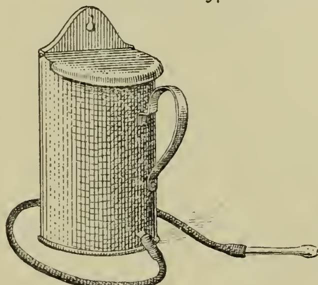




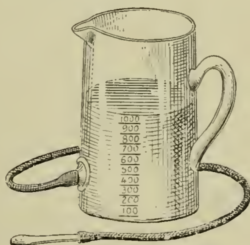




Divers types de tasses pour malades



Bock-laveur



Bock-laveur gradué du Professeur Pinard

rien pour nos malades. Supposez en effet qu'une infirmière laisse traîner ici un linge souillé, là une tasse ayant servi, plus loin une cuillère ou une cuvette ; c'est en vain qu'elle aura nettoyé très parfaitement la chambre le matin, son désordre et son incurie rendront vains ses efforts, et même, chose extrêmement grave, les conséquences n'en seront pas simplement mauvaises pour son patient, mais elles pourront être la raison de la propagation de sa maladie à d'autres personnes.

Attirées par tous les objets énumérés, les mouches envahiront bientôt l'appartement. Elles fatigueront le malade de leurs bourdonnements, de leurs attouchements légers, parfois même elles lui inspireront une sorte de dégoût, dégoût justifié puisqu'elles souillent tout ce qui les entoure. D'autre part, leurs pattes nombreuses, leurs ailes, leur trompe transportent partout les microbes pathogènes, les déposent à la surface des aliments, des vêtements, des meubles et même des individus. Tous les autres parasites : moustiques, punaises, etc., devront être éloignés de la chambre à tout prix, car tous servent plus ou moins de véhicules aux maladies les plus dangereuses. Être une infirmière désordonnée équivaut donc à être une mauvaise infirmière.

ENTRETIEN DE LA VAISSELLE. — Une bonne infirmière ne laissera, par conséquent, jamais à l'air libre un linge souillé par un malade ; elle prendra l'immédiate précaution de le plonger dans une eau additionnée d'un désinfectant. Elle aura une place pour les cuvettes et la vaisselle *propres,* pour les flacons, les boîtes, les verres, les cuillères de toutes formes et elle les recouvrira d'un linge pour les préserver de la poussière.

Les mères qui, durant toute une journée, donnent à leur enfant malade une potion quelconque avec la même cuillère non lavée sont blâmables. Les poussières s'y collent, la goutte de sirop qui y reste fermente, et il arrive ainsi un moment où le médicament se transforme en un bouillon de culture véritable.

Il ne suffit pas de laver chaque fois la cuillère, le verre, la tasse qui ont servi au malade ; il faut encore laver toute cette vaisselle à part de celle du restant de la famille ; dans de l'eau aussi chaude que possible.

Aussi le plus simple et le plus pratique, c'est, lorsque sa chambre se trouve au voisinage d'un cabinet de toilette, de transformer celui-ci en une véritable officine où se fera tout le travail que nous venons d'indiquer ; ce détail est d'une très réelle importance.

*
* *

LE MALADE Voici pour ce qui est du milieu ; voyons maintenant ce qui concerne particulièrement le malade. Il faut d'abord *savoir l'observer*. C'est chose plus difficile qu'on ne croit. Les médecins travaillent pendant de longues années pour arriver à un diagnostic sérieux, et dans certains pays on exige des gardes-malades trois années d'études et de stage avant de leur délivrer un diplôme. Il semble que, par une grâce spéciale, les mères de famille arrivent, sans un apprentissage d'aussi longue durée à une observation sérieuse de leurs chers malades. En réalité, elles les connaissent bien, les soignent depuis longtemps, les *aiment* extrêmement ; c'est là l'explication de leur apparente divination qui le plus souvent est bien imparfaite. Elles remarqueront l'*état de la peau* du malade, si elle est fraîche, chaude ou moite, sa *langue*, son *appétit*, son *sommeil*, sa *toux* et ses *expectorations* — s'il y en a — ; la nature de ses *vomissements*, s'il vomit ; de ses *selles*, de son *urine* et la *position* qu'il affectionne davantage.

Elles prendront avant tout sa *température*, et, si elles sont habiles, compteront les *pulsations* de son pouls et le nombre de ses *respirations*.

Température, pulsations et respiration leur permettront d'établir les *feuilles de température*.

La *température* est prise au moyen d'un thermomètre à

maxima, elle oscille entre 35 et 42 degrés[1]. Ces températures très rares annoncent un état d'une gravité *très grande* et exigent que l'on prévienne le médecin *immédiatement*, trop tard le plus souvent.

Pour prendre la température : 1° secouer le thermomètre jusqu'à ce qu'il soit tombé à 30° ;

2° l'introduire avec précaution dans l'anus après l'avoir enduit d'un peu de vaseline ;

3° l'y laisser séjourner environ 8 minutes ;

4° lire la température et l'inscrire de suite. Il faut prévenir le praticien dès qu'il y a élévation ou abaissement sensible de température.

Quelques médecins trouvent suffisant de placer le thermomètre dans le creux axillaire après avoir soigneusement essuyé celui-ci ; la pratique laisse à désirer ; en tous cas, les deux observations n'étant pas identiques dans leurs résultats, il convient d'indiquer au praticien à laquelle on a eu recours.

Ajoutons que le maniement du thermomètre est extrêmement délicat ; qu'il faut, avant de s'en servir, s'assurer que la colonne de mercure ne présente pas de solution de continuité, et prendre bien garde de ne pas briser le tube de verre dans le rectum du malade.

FEUILLES DE TEMPÉRATURE Ces feuilles qui renferment toutes les indications relatives à la respiration, à la température et aux pulsations s'achètent toutes préparées chez les pharmaciens ; on peut d'ailleurs se servir simplement pour les établir de papier quadrillé. Les trois premières colonnes verticales à gauche indiquent : la première les respirations extrêmes, la deuxième les pulsations, la troisième la température.

Elles sont quadrillées ; les colonnes verticales qui viennent ensuite représentent les jours ; elles offrent deux divisions :

1. Ces températures sont extrêmement rares ; elles indiquent généralement une fin imminente.

l'une pour les observations du matin, l'autre pour les observations du soir.

Chaque matin et chaque soir, on marque par un point sur les lignes correspondantes aux nombres qui représentent la R. (respiration), les P. (pulsations) et la T. (température) du malade et on les relie par des lignes droites. En employant des crayons de différentes couleurs, on se rend compte d'un seul coup d'œil de la marche de la maladie ; ces feuilles fournissent au médecin de précieuses indications.

LE VÊTEMENT DU MALADE SA TOILETTE

Les vêtements du malade seront de la plus grande propreté ; afin de les changer facilement, ils seront amples ; dans quelques cas particuliers, il pourra même être utile de faire des chemises ou des blouses dont les manches entièrement boutonnées permettront plus aisément encore un renouvellement de linge indispensable.

Bien des gens semblent s'imaginer que la maladie a en quelque sorte comme conséquence naturelle la suppression de toute toilette sérieuse ; c'est une grave erreur très préjudiciable au malade. A moins que pour cause exceptionnellement sérieuse (hémorragie, vomissements incoercibles, etc.), le médecin ait défendu tout mouvement au malade, il faut bien se mettre dans l'esprit que lui laver la figure, les mains, la bouche, ordonner ses cheveux, etc., lui procurent un soulagement véritable. Même dans les graves circonstances que nous indiquons plus haut, il faut au moyen d'un linge humide rafraîchir son visage et laver sa bouche avec un tampon de coton hydrophile trempé dans de l'eau de Vichy.

*
* *

DU RÔLE MORAL DE LA GARDE-MALADE

L'affection la plus passionnée ne suffit pas toujours pour bien guider la mère de famille dans les soins qu'elle donne à ses chers malades ; il y faut

de plus du tact, de la réflexion et un esprit d'ordre que rien ne saurait remplacer. Il faut qu'elle se mette bien dans l'esprit que tout malade, même âgé, est une sorte d'enfant avec lequel il faut beaucoup de douceur, beaucoup de patience et aussi une certaine fermeté. Qu'elle n'importune pas le patient de discours, fussent-ils les plus tendres ; ce qui lui est nécessaire avant tout, c'est le calme, c'est la quiétude, c'est la confiance en celle qui le soigne, la certitude que les ordonnances du médecin seront bien comprises, bien remplies ; avoir cette confiance, c'est être sur le chemin de la guérison.

Vis-à-vis du médecin, c'est encore le tact et l'esprit d'ordre qui auront le plus d'importance. Mauvaises gardes-malades celles qui font passer leurs recettes, leurs idées avant celles du praticien ! Laissez-le parler d'abord ; puis, s'il vous semble que telle ou telle indication aurait pu vous être donnée, suggérez-la lui tout doucement, quitte à la lui voir repousser pour une raison connue de lui. Dans sa première visite, tâchez d'énumérer avec ordre et méthode les observations que vous avez faites au début du malaise de votre malade et surtout répondez bien nettement à ses questions ; dans les visites qui suivront, disposez toujours bien exactement sur la table où se rédigent les ordonnances, celle qu'il a donnée à sa dernière visite, la feuille des températures, et ajoutez de vive voix les indications qui vous semblent utiles. Ne parlez jamais bas devant le malade, ni dans la pièce qui est à côté de celle où il se trouve, si vous ne voulez l'agiter et le préoccuper.

Enfin, la famille et les amis ne viendront le voir que lorsque le médecin en aura donné l'autorisation ; votre devoir est de veiller à l'exécution de toutes les prescriptions du praticien.

CHAPITRE II

SOINS PROPREMENT DITS

Sommaire. — Deux sortes de médicaments. — Premier groupe de médicaments. — Deuxième groupe de médicaments.

DEUX SORTES DE MÉDICAMENTS. Nos malades prennent deux sortes de médicaments, ceux qui sont préparés par les pharmaciens et qu'il suffit de savoir administrer avec intelligence : poudres, cachets, potions, gouttes, etc., et ceux que la maîtresse de maison prépare elle-même : tisanes, décoctions, macérations, lavements.

PREMIER GROUPE DE MÉDICAMENTS. Le médecin indique toujours comment l'on doit administrer *poudres, paquets, cachets, pilules, capsules, perles, comprimés,* etc., et au besoin on trouverait d'ailleurs des renseignements dans des ouvrages spéciaux [1], nous ne nous y arrêterons donc pas. Par contre, on ne saurait trop insister sur le soin avec lequel la garde-malade doit administrer les *potions,* éloignant toujours pour les mettre sous clef les flacons qui renferment des substances toxiques, se rendant bien compte de la quantité de potion prescrite, etc. Si une erreur était commise, elle préviendrait *immédiatement* le médecin.

Les *gouttes* devront être comptées avec un *compte-gouttes normal* très propre, que l'on fera bien de laver chaque fois qu'il aura servi. Les autres procédés parfois indiqués

1. Mme Gross-Droz : *Premiers Soins aux Malades et aux Blessés.*

tels que : bouchon entaillé, etc., sont mauvais parce que, les gouttes varient de poids, il peut être dangereux de les employer. Les vomitifs les plus employés sont l'ipéca et l'émétique qui ne sert que pour les adultes. Ce sont des poisons violents qu'il ne faut pas employer au hasard et sans indication bien définie du médecin.

Pour faciliter les vomissements, il faut faire boire beaucoup d'eau tiède ou de tilleul léger. Les vomissements sont-ils au contraire trop abondants, on couchera le malade, on l'immobilisera, on lui défendra même de parler et on préviendra le médecin.

Lorsqu'un malade vomit, on le soulage beaucoup en soutenant sa tête, après avoir desserré tous les liens qui pouvaient le gêner.

DEUXIÈME GROUPE DE MÉDICAMENTS C'est de la ménagère que dépend la préparation des limonades, des tisanes, des cataplasmes, des compresses, etc., elle doit donc la connaître.

Limonades. — Pour les préparer *à froid,* on procède comme suit :

Pour un litre d'eau : 2 citrons ou 2 oranges, 50 à 60 grammes de sucre en morceaux.

I. — Frotter le zeste du fruit avec le sucre afin d'enlever la partie aromatique.

II — Puis exprimer le jus du fruit, l'ajouter à l'eau ainsi que le sucre, laisser fondre et consommer.

Note. — Lorsque la limonade est préparée à chaud, on coupe le fruit en tranches après l'avoir pelé ; on ajoute le sucre et on verse sur le tout de l'eau bouillante.

Eau de riz. — 2 cuillerées de riz trié, lavé et torréfié à l'entrée du four, 10 grammes de gomme arabique, 1 litre d'eau, un peu de cannelle, sucre à volonté.

I. — Faire bouillir le riz dans l'eau avec la gomme.

II. — 5 minutes avant de l'enlever du feu, ajouter quelques parcelles de cannelle. Enfin passer au tamis et sucrer.

Note. — Cette tisane, comme toutes les autres, doit être renouvelée chaque jour.

Vin chaud[1]. — 1 verre de bon vin rouge, 3 ou 4 morceaux de sucre, 1 morceau de cannelle, une tranche de citron.

I. — Faire bouillir le vin, ajouter le sucre et la cannelle; au bout de quelques secondes, retirer du feu, verser le liquide dans un verre et le surmonter d'une tranche de citron.

Les tisanes. — Les tisanes sont destinées à apaiser la soif des malades et aussi à favoriser l'élimination des produits de désassimilation de l'organisme. Elles s'obtiennent : 1° par macération ; 2° par décoction ; 3° par infusion ; 4° par lixiviation.

1° Pour préparer les premières, on laisse pendant plus ou moins longtemps les substances indiquées par le médecin dans l'eau froide. Exemple :

Tisane de gentiane. — On fait macérer la racine de gentiane durant 4 heures dans de l'eau, d'abord bouillie un quart d'heure, puis refroidie ; ensuite, on tamise le liquide.

On prépare de la même façon la *tisane de réglisse* si communément employée dans nos hôpitaux. On fait macérer 10 grammes de réglisse dans un litre d'eau froide durant 2 heures, puis on tamise. La tisane de réglisse est préparée plus rapidement avec la glyzine, substance active et sucrée de la réglisse à la dose de $0^{g},40$ par litre.

2° Pour faire une *infusion,* on verse de l'eau bouillante sur le produit dont on veut extraire les principes solubles.

Tisane de feuilles d'orangers. — On prend cinq grammes de feuilles d'orangers pour un litre d'eau, on met les feuilles dans un pot propre et on verse dessus l'eau bouillante.

1. Pour d'autres préparations (punch, grog, etc.), lire Mme A. Moll-Weiss : *La Cuisine rationnelle des Malades et des Bien portants.*

Tisane de tilleul. — Quatre grammes de tilleul pour un litre d'eau. On a presque toujours des tendances à exagérer la quantité de feuilles ou de fleurs que l'on emploie pour la préparation des tisanes, que l'on peut ainsi transformer en véritables boissons toxiques. C'est ce qui est souvent arrivé avec la tisane d'anis étoilé ; en voici la formule :

Tisane d'anis étoilé. — On enlève les petites graines et on emploie une tête par tasse.

3° Enfin on procède par *décoction* pour le lichen, le chiendent, etc.

Tisane de lichen d'Islande. — Jeter 10 grammes de lichen dans un litre d'eau et le porter à ébullition. Jeter la première eau, la remplacer par une quantité égale d'eau fraîche et faire bouillir 30 minutes.

Cataplasmes. — Les cataplasmes sont de véritables bains locaux de longue durée, qui agissent surtout par leur chaleur et par leur humidité. Ils sont employés pour combattre les inflammations, les congestions, etc. On les arrose de laudanum lorsqu'ils sont destinés à calmer la douleur.

La personne chargée de poser un cataplasme devra *toujours* l'essayer pour s'assurer qu'il n'est pas trop chaud et prévenir les dangers des brûlures. L'appliquer une minute sur son bras ou sa joue.

Le cataplasme de farine de graine de lin semble devoir être détrôné petit à petit par le ouataplasme. Le cataplasme de fécule sert aussi dans quelques circonstances. La mère de famille doit savoir comment employer ces différentes préparations.

Cataplasme de graine de lin. — Il faut avant tout : de la graine de lin bien fraîche et de l'eau bouillante, dans la proportion de cent grammes de farine pour un litre d'eau bouillante.

I. — Délayer la farine peu à peu avec l'eau en fouettant bien le mélange qui doit être assez consistant pour former

une masse gluante. On peut aussi délayer la farine avec de l'eau froide, poser le mélange sur le feu et le laisser bouillir quelques minutes.

II. — Étaler cet appareil sur une tarlatane, replier cette tarlatane de manière à donner au cataplasme une surface un peu plus grande que la place qu'il doit recouvrir. — Puis poser par-dessus un imperméable.

Bien consolider le topique au moyen d'une bande ou de larges cordons afin de le fixer à l'endroit qu'il doit occuper.

Ouataplasme. — L'ouataplasme offre un certain nombre d'avantages sur le traditionnel cataplasme. Il est tout préparé, il est propre, sans odeur, aseptique, et peut rester en place beaucoup plus longtemps. On le taille de la grandeur que l'on veut, on le mouille avec de l'eau bouillie chaude ; lorsqu'il est suffisamment humecté, on en exprime l'eau qu'il renferme en excès et on l'applique — la mousseline touchant la peau. On le recouvre alors d'un imperméable quelconque et on le fixe de son mieux.

Cataplasme de fécule ou de farine. — Pour 10 cuillerées d'eau, 1 cuillerée de farine.

I. — Délayer la farine dans l'eau froide, chauffer et laisser épaissir en remuant sans cesse.

II. — Étaler la pâte ainsi obtenue sur une mousseline, replier la mousseline sur elle-même.

Les cataplasmes et les ouataplasmes, lorsqu'on les saupoudre de farine de moutarde, deviennent de véritables révulsifs et peuvent remplacer les sinapismes.

Durée de l'application. — Lorsqu'il s'agit d'un simple cataplasme ou d'un ouataplasme, la durée de l'application peut aller (surtout pour le ouataplasme) jusqu'à 24 heures ; au contraire la durée d'application d'un cataplasme sinapisé ne doit guère dépasser 10 à 12 minutes ; laissé plus longtemps, il produit des phlyctènes et peut même provoquer la mortification des tissus.

Bains. — Les principaux bains que la mère de famille doit préparer pour ses malades sont :

1° Les *bains de son :* mettre 1 kilogramme de son de blé dans un petit sac et le plonger dans l'eau tiède ;

2° Les *bains d'amidon :* 500 grammes d'amidon, délayé dans un peu d'eau tiède, pour un bain ;

3° Les *bains de tilleul, de pavots,* etc. : une infusion de 500 grammes pour un bain ;

4° Les *bains de carbonate de soude :* 300 grammes ;

5° Les *bains de sel marin :* 1 à 5 kilogrammes de sel ;

6° Les *bains sulfureux :* 50 à 100 grammes de trisulfure de potassium ; ils émettent des vapeurs qui noircissent la dorure et l'argent. Ne se servir pour ces bains que de baignoires en *bois* ou de baignoires *émaillées.*

7° Les *bains refroidis :* ce sont des bains donnés à la température habituelle, 35 à 37°, auxquels on ajoute petit à petit de l'eau froide ;

8° Des *bains de pieds sinapisés :* ajouter la moutarde seulement lorsque le bain est prêt et prendre la précaution de le recouvrir d'une toile afin que l'essence de moutarde qui s'en dégage n'incommode pas le malade. Ne pas se servir d'eau trop chaude, car elle détruirait le principe actif de la farine de moutarde.

La durée de ces différents bains dépend de l'ordonnance du médecin.

Les lavements. — Il est un autre genre de préparation qui incombe à la ménagère : c'est la préparation des diverses sortes de lavements.

Les lavements servent en général à débarrasser l'intestin des matières qui l'encombrent, parfois aussi à calmer des douleurs ; quelquefois, en cas de maladie grave, c'est par leur moyen que l'on introduit des substances alimentaires dans l'organisme (lavements alimentaires ou nutritifs).

Un lavement entier est de 500 grammes de liquide ; un demi-lavement de 250 grammes.

Les lavements peuvent se composer simplement d'eau

bouillie, ou d'eau de son, de mauve, de graine de lin ; on peut les corser de quelques cuillerées de glycérine ou d'huile d'olive, d'huile de ricin émulsionnée d'un jaune d'œuf ou même de feuilles de séné[1]. On peut aussi ordonner des lavements salés : on les prépare en général en ajoutant 20 à 30 grammes de sel de cuisine à un demi-litre d'eau. Ils provoquent souvent de fortes coliques et il faut les déconseiller.

Les lavements se donnent au moyen de bocks-laveurs. Le tube abducteur se termine souvent par une canule flexible en gomme, qu'il vaut mieux remplacer par une canule en verre, que l'on peut faire bouillir. Il est nécessaire aussi que chaque malade ait sa canule personnelle.

Lorsque le bock est en verre et gradué, on peut donner au malade exactement la quantité de liquide prescrit. Plus le bock est placé haut, plus la pression est grande et plus le lavement est vite donné. Lorsque le malade doit garder le médicament quelque temps, il vaut mieux l'administrer à faible pression.

Quelquefois on prescrit des *suppositoires*[2] pour les bébés ; il ne faut jamais employer à cet effet de petits morceaux de savon blanc, c'est un procédé très douloureux.

La préparation des limonades, des tisanes, des bains, des lavements, etc., ne constitue pas toute la science de la mère de famille comme garde-malade. Il est encore quelques soins pratiques qu'elle doit connaître afin d'être capable de bien seconder le médecin.

Boules d'eau chaude. — Souvent, pour réchauffer le malade, on est obligé de préparer des boules d'eau chaude : il faut prendre bien garde de ne jamais brûler le malade surtout lorsqu'il est trop jeune pour se plaindre, qu'il se remue difficilement ou qu'il n'a pas toute sa connaissance. On inter-

1.	Follicules de séné. . .	8 à 15 grammes selon l'âge
	Eau bouillante. . . .	500 — —

Laisser refroidir.

2. *Suppositoire*, cône d'une substance grasse que l'on introduit dans l'anus.

posera toujours entre la boule et le corps un objet assez épais pour en atténuer la chaleur (couverture ou coussin).

Bottes d'ouate. — Ces bottes sont une précieuse ressource en cas de bronchite, de laryngite des bébés. On enveloppe les jambes d'ouate que l'on recouvre d'un imperméable fixé par des bandelettes et l'on produit ainsi une sudation très énergique.

Les sinapismes. — En général, on les achète tout préparés (Rigollot) ; on peut aussi les faire soi-même en délayant de la farine de moutarde avec un peu d'eau *tiède* pour en former une sorte de pâte que l'on étend sur une mousseline de la grandeur de la place à recouvrir. Lorsque l'on veut appliquer du papier Rigollot, on le trempe dans de l'eau tiède afin d'éviter que l'essence de moutarde à laquelle est due la rubéfaction ne s'évapore, ainsi que nous l'avons déjà dit à propos des bains de pieds.

La place sur laquelle sera posée le sinapisme sera d'abord bien lavée ; quant à la durée de l'application, elle ne devra pas dépasser le temps indiqué par le médecin. Si, en enlevant le sinapisme, quelques parcelles de moutarde adhéraient à la peau, on les enlèverait avec un peu de vaseline, autrement il s'y formerait des phlyctènes (ampoules).

Les compresses. — Les compresses chaudes jouent à peu près le même rôle que les sinapismes (rubéfaction).

Pour faire une semblable compresse, il faut :

1° Un double carré de toile ;

2° Un carré de gutta-percha égal au premier ;

3° Un carré de flanelle plus grand que les deux autres ou une bande de flanelle capable de couvrir largement les deux carrés de toile et de gutta-percha et de les fixer au corps.

On commence par plonger le carré de toile dans l'eau très chaude, on en exprime par torsion tout ce qu'il est possible d'en exprimer, puis on l'applique sur la partie malade. On recouvre immédiatement cette toile de la gutta-percha ; enfin

on enroule autour une bande de flanelle que l'on fixe au moyen de deux épingles doubles et qui recouvre largement la compresse.

La plus simple de toutes les compresses est celle qui se compose d'un carré de coton hydrophile recouvert d'une feuille de gutta-percha et fixé au corps par une large bande de flanelle (voir le ouataplasme) ou encore le sac à eau chaude.

Les ventouses. — Les ventouses sont appliquées sur la peau pour attirer le sang qui congestionne un organe vers l'extérieur (dérivation).

Pour que la ventouse puisse adhérer à la surface du corps, il faut qu'elle soit posée sur une surface plane (jamais sur un os) et qu'elle ne contienne plus que de l'air raréfié.

Il existe dans le commerce des ventouses en verre ou en caoutchouc d'un emploi très simple, le vide s'y faisant par simple pression.

Dès que l'air est raréfié, la ventouse adhère à la peau qu'elle aspire jusqu'à la faire saillir en une ampoule d'un rouge bleuâtre. Il existe des instruments spéciaux qui scarifient ces ampoules et en font des *ventouses scarifiées.*

Vésicatoires. — Les vésicatoires produisent une action plus intense que les sinapismes, les compresses chaudes et les ventouses.

La première précaution à prendre est de bien marquer la place où sera posé le vésicatoire ; si l'on n'en est pas certain, on demandera au médecin de la marquer lui-même ; la seconde c'est, après avoir aseptisé l'endroit, d'y fixer le vésicatoire de manière qu'il ne puisse bouger ; on y arrive en employant de petites bandes de diachylon et aussi au moyen d'un bandage bien roulé.

Pour placer le vésicatoire : 1° Bien savonner l'endroit où il doit être posé et le débarrasser des poils qui peuvent se trouver à sa surface ;

2° Le fixer au moyen d'un morceau de diachylon qui le dépasse tout autour de 1 à 2 centimètres ;

3° Recouvrir le tout d'une compresse pliée en quatre, puis d'une épaisse couche de ouate ;

4° Enfin fixer le tout au moyen d'un bandage.

La *durée d'application* du vésicatoire dépend des indications données par le médecin.

Pendant qu'il est appliqué et (dans la suite), à moins d'indications contraires, faire boire au malade du lait ou un peu d'eau sucrée additionnée de 2 à 4 grammes de bicarbonate de soude par litre, ou encore de la tisane de queues de cerises, afin d'éviter les accidents du côté des reins.

Pour enlever le vésicatoire, il faut aller très doucement afin de ne pas arracher l'épiderme, ouvrir l'ampoule dans sa partie la plus déclive avec des ciseaux flambés ; éviter que le liquide qui s'en écoule se répande sur d'autres parties du corps du malade, il pourrait y produire d'autres ampoules (phlyctènes).

On recouvre ensuite la place qu'occupait le vésicatoire d'une gaze boriquée ou salolée aseptique.

On dit qu'un *vésicatoire* est *volant* lorsqu'on ne le laisse en place que le temps de produire une rougeur.

Les injections sous-cutanées. — Ces injections sous-cutanées peuvent être plus ou moins volumineuses ; qu'elles soient de quelques millimètres cubes ou d'un demi-litre, les précautions à prendre sont toujours les mêmes. Le médecin est seul qualifié pour les donner.

Applications de glace. — On applique la glace au moyen d'une vessie ou d'une bourse en caoutchouc. Il faut :

1° Casser la glace en menus morceaux au moyen d'une épingle ;

2° Chasser l'air de la bourse en la comprimant ;

3° Y introduire la glace et ne la remplir qu'à moitié ;

4° Enfin visser la bourse et la poser sur la peau en interposant toujours un morceau de flanelle.

La glace prise en provision se conserve très bien dans de la sciure de bois ou, mieux encore, dans de la laine qui a l'avantage de ne pas la souiller.

Il est intéressant, lorsqu'on habite loin d'une ville, d'avoir les indications nécessaires pour en fabriquer, voici quelques formules[1] :

Mélanger dans un récipient :

Sulfate de soude..	8	parties.
Acide chlorhydrique. . . .	5	—

ou bien encore : mélanger par parties égales de l'eau et de l'azotate d'ammoniaque ; on obtient un abaissement de 26° au-dessous de zéro.

Enfin le mélange suivant donne — 33° :

Sulfate de soude.	3	parties.
Chlorhydrate d'ammoniaque..	2	—
Azotate de potasse.	1	—
Acide azotique.	2	—

1. D'après Mme Gross-Droz.

CHAPITRE III

EN ATTENDANT LE MÉDECIN

SOMMAIRE. — Différentes formes de l'asphyxie. — Évanouissements. — Hémorragies. — Empoisonnements. — Brûlures, insolations, gelures. — Contusions. — Plaies. — Mains propres.

Il ne suffit pas que la maîtresse de maison soit l'aide habile et éclairée du médecin, il faut encore, en cas d'accident et en attendant le médecin, qu'elle sache prendre quelques mesures intelligentes pour arrêter le mal dans sa marche. Loin de nous la pensée de faire de nos filles des médicastres, mais pourquoi, si quelques simples et nettes indications peuvent leur permettre d'éviter aux leurs une aggravation de maladie, ne pas les leur donner ?

DIFFÉRENTES FORMES DE L'ASPHYXIE

Lorsque, pour une raison quelconque, les phénomènes de la respiration sont suspendus, on dit qu'il y a *asphyxie*.

L'asphyxie est produite par des causes diverses ; elle peut venir :

1° *D'un obstacle mécanique à l'entrée de l'air dans les poumons :* submersion, strangulation, suffocation, enfouissement, compression du thorax, etc. ;

2° *D'une paralysie des muscles respiratoires :* dans certaines intoxications, dans certaines affections médullaires ;

3° *Du défaut d'oxygène :* introduction dans les voies aériennes de gaz inertes *non respirables mais non toxiques :* l'acide carbonique par exemple.



Tractions rythmées de la langue.



Élévation des bras.



Abaissement des bras.

Clichés de l'*Association des Industriels de France.*

1° L'eau qui obstrue les voies aériennes du noyé, la main qui étrangle, la corde qui serre, sont autant *d'obstacles mécaniques à l'entrée de l'air dans les poumons,* autant de raisons d'asphyxie. Il est naturel de commencer par supprimer ces obstacles : on coupera la corde qui serre, on enlèvera le tampon qui obstrue, etc., etc. Malheureusement, cela ne suffit pas toujours à rétablir la fonction interrompue et pour y arriver, qu'il s'agisse de submersion, de strangulation ou de suffocation, il faut recourir à d'autres moyens plus énergiques : frictions sèches, flagellation avec un linge mouillé d'eau froide, tractions rythmées de la langue, respiration artificielle, etc.

Tractions rythmées de la langue d'après le système du Dr Laborde : 1° Ouvrir la bouche au moyen d'un manche de cuillère ou d'un petit coin de bois ;

2° Saisir la langue avec un mouchoir, ou avec la pince à langue ;

3° Tirer environ 20 fois par minute la langue hors de la bouche, de manière qu'elle sorte tout entière, et continuer cette manœuvre, même lorsque les hoquets et les vomissements — qui sont des phénomènes favorables — auront fait leur apparition.

La *respiration artificielle* se combine avec les tractions rythmées de la langue ; on ne peut donc l'appliquer que lorsqu'on est au moins deux personnes :

1° Coucher le malade sur le dos, puis — pendant que les tractions de la langue continuent — saisir les bras à la hauteur des coudes, les appuyer sur les parois du thorax, les écarter et les porter au-dessus de la tête en décrivant un arc de cercle, les ramener ensuite à leur position primitive en les passant contre les parois de la poitrine et ainsi de suite environ vingt fois par minute, jusqu'à ce que la respiration se soit rétablie.

Asphyxie par submersion. — Lorsqu'on secourt une personne qui se noie, la première chose à faire est d'empêcher son asphyxie en élevant sa tête au-dessus de l'eau. Cela n'est pas aussi facile qu'on pourrait se l'imaginer, surtout si le noyé

a perdu la tête ; il faut alors prendre bien garde à ne pas se laisser saisir par lui, ce qui paralyserait tous les mouvements et exposerait à partager son sort. On le prendra par derrière et par surprise, en le saisissant fortement sous les aisselles, — les bras tendus pour l'éloigner de soi — on le redressera de manière que sa tête émerge de l'eau. Arrivés sur la terre ferme, on introduira tout d'abord l'index dans l'arrière-gorge pour provoquer un vomissement et au besoin en faire sortir les corps étrangers qui auraient pu s'y introduire. On le débarrassera rapidement de ses vêtements mouillés et on l'enveloppera de chaudes couvertures de laine ; en même temps, on tâchera d'élever sa température au moyen d'une bassinoire qu'on promènera par-dessus les couvertures sur la poitrine, le bas-ventre, l'épine dorsale et la plante des pieds que l'on brossera doucement et longuement.

Si ces moyens ne suffisent pas à lui faire reprendre connaissance, on procédera aux tractions rythmées de la langue combinées avec quelques essais de respiration artificielle.

Au contraire, si le noyé, ayant repris connaissance, écume et éprouve de la difficulté pour respirer, on provoquera des vomissements en chatouillant le fond de sa gorge avec une plume d'oie. En tous cas, il ne faudra pas le faire boire avant qu'il ait complètement repris ses sens, avant qu'il soit capable d'avaler ;

2° *L'asphyxie due à la paralysie des muscles respiratoires* est soignée en même temps que les causes qui la provoquent ; la maîtresse de maison ne peut rien dans ces cas qui relèvent exclusivement du médecin ;

3° *Les asphyxies par défaut d'oxygène* peuvent se produire lorsqu'un foyer brûlant dans un endroit clos y consomme tout l'oxygène, lorsque des fruits fermentent (fabrication du vin), lorsqu'on pénètre dans des fosses d'aisances sans avoir pris la précaution de les aérer ou de les ventiler au préalable.

Les appareils de chauffage et le gaz d'éclairage produisent des *intoxications* par l'oxyde de carbone et non pas des asphyxies.

Si, par hasard, une exploration était nécessaire dans les fosses dela maison, on n'en permettrait l'accès que lorsqu'on se serait rendu compte *après ventilation* qu'une bougie y peut brûler.

Enfin, en cas d'accident, il faudrait avant tout arracher l'asphyxié au milieu vicié où il se trouve et le transporter à l'air libre, si possible. On défera les liens de ses vêtements et on tâchera de rétablir sa respiration par tous les moyens déjà indiqués : frictions, flagellations, tractions rythmées de la langue, etc.

Accidents électriques. — Ces accidents, assez nombreux de nos jours, sont doublement inquiétants parce qu'il est facile en secourant les victimes d'être, soi aussi, atteint par le courant. Quelques connaissances, quelques précautions sont indispensables :

1° Ne jamais toucher la victime avec les mains nues ;

2° Ne jamais toucher en même temps deux fils ;

3° Prendre bien garde de ne jamais rapprocher deux fils du corps de la victime ;

4° Écarter le fil qui touche la victime au moyen d'un long bâton *en bois sec,* ou, si l'on n'a pas de bâton, s'envelopper les mains d'épaisses étoffes *bien sèches* (car l'eau est bonne conductrice de l'électricité), avant d'y toucher ;

5° Si la victime tient le fil dans sa main, ouvrir cette main, toujours en ayant la précaution de s'isoler d'elle par une épaisse enveloppe *sèche ;*

6° Enfin — et c'est par là qu'il faut commencer, si l'on ignore la forme et la tension du courant — avertir d'urgence l'usine d'arrêter le courant et n'intervenir qu'après. On se trouve alors placé dans des conditions assez analogues à celles que nous constations dans les autres cas d'asphyxie et l'on agira de même.

*
* *

ÉVANOUISSEMENT

On peut encore perdre connaissance pour d'autres raisons : lorsque le sang n'afflue plus au cerveau, le malade étant en état

d'inanition ou ayant supporté une forte émotion, une perte de sang considérable : on dit alors qu'il y a *syncope ;* lorsqu'au contraire le sang se porte avec violence au cerveau, il y a, dans ce cas, *congestion.*

Syncope. — Le malade est *pâle,* il a des sueurs froides, il perd la sensation de ce qui l'entoure, sa respiration se ralentit, son pouls devient imperceptible. C'est le moment de l'allonger sur le sol ou sur un sopha en tenant sa tête plus basse que son tronc ; on lui frottera le visage avec des tampons imprégnés de vinaigre ; on le flagellera doucement avec des linges mouillés après l'avoir débarrassé de tous les liens, de tous les vêtements qui peuvent gêner la circulation de son sang.

La congestion. — Le malade devient *rouge,* sa respiration s'embarrasse, il perd connaissance. Ce malade, à l'inverse de celui que nous étudions précédemment, souffre d'un trop riche afflux de sang au cerveau ; lui aussi sera débarrassé de tous les liens qui gênent sa circulation, mais au lieu de l'allonger sur le sol, la tête placée plus bas que le reste de son corps, on surélèvera au contraire son thorax et surtout sa tête.

Les convulsions. — Constatées surtout chez de jeunes enfants, les convulsions peuvent avoir diverses origines : une digestion mal faite, une compression douloureuse, une piqûre d'insecte, etc. Aussi faut-il d'abord rechercher cette cause et la supprimer. Pour cela, on déshabillera complètement l'enfant ; puis en attendant le médecin, on lui donnera un bain tiède.

*
* *

HÉMORRAGIES Qui dit hémorragie dit perte de sang. On peut faire des pertes de sang par le nez, par les vaisseaux qui charrient le sang (artères, capillaires, veines), par les poumons, l'estomac et autres organes internes.

1° *Hémorragie par le nez* (épistaxis). — Les épistaxis peuvent être provoquées par la forte chaleur, un travail intellectuel excessif, le début de certaines fièvres éruptives, etc.

Il peut être bon pour le patient, si l'écoulement sanguin est peu important, de ne pas l'arrêter ; mais la première chose à faire, est d'appuyer la narine qui saigne contre la cloison du nez pendant 5 à 6 minutes, en ayant d'abord enjoint au malade de rejeter sa tête en arrière ; si le sang ne s'arrête pas, on peut injecter dans le nez un peu d'eau oxygénée à 12 volumes ou un peu d'une solution d'antipyrine au 5e.

2° *Hémorragie par les vaisseaux.* — Lorsque le sang coule d'une *artère* blessée, il est rouge, s'échappe en jets forts et peut très rapidement amener l'épuisement du malade ; il faut donc à tout prix l'empêcher de couler. Pour y arriver, on cherche l'endroit, entre le cœur et la blessure, où l'artère bat assez près de la peau, en même temps qu'elle se trouve sur un plan osseux assez résistant pour qu'on puisse exercer une pression efficace sur elle. Les médecins ont déterminé pour chacune de nos principales artères *un point d'élection* sur lequel il suffit d'appuyer pour arrêter l'hémorragie ; une simple maîtresse de maison trouverait peut-être difficilement ces différents points, aussi sera-t-il plus simple et plus prudent pour elle de ligaturer le membre blessé entre le point lésé et le cœur. Cette ligature pourra même être serrée avec un tourniquet de bois, à condition que la compression ne dure pas trop longtemps, ce qui pourrait amener la gangrène du membre par arrêt de la circulation.

Si le vaisseau blessé est une *veine,* le sang est plus foncé, il s'échappe avec moins de force.

Les veines se rompent très souvent chez les personnes qui ont des *varices ;* ces ruptures peuvent provoquer un affaiblissement considérable du malade lorsqu'on ne sait comment arrêter le flux de sang.

Pour y réussir, il suffit d'exercer une compression au moyen d'une compresse de toile stérile pliée en plusieurs doubles, à l'endroit même où s'est produit la blessure.

Il ne faut pas que cette compression soit exagérée, et il suffit généralement de fort peu de temps pour qu'il se forme à l'ouverture du vaisseau des caillots qui le bouchent et arrêtent ainsi l'hémorragie.

Lorsque le sang vient des capillaires, on l'arrête facilement en recouvrant les vaisseaux blessés de compresses stériles trempées dans de l'eau oxygénée ou dans une solution d'antipyrine à 1 pour 10.

Il existe une catégorie d'individus nommés *hémophiles* qui saignent très facilement et toujours en très grande abondance ; il faut, en cas d'hémorragie, les surveiller avec une grande attention et leur donner les soins les plus attentifs pour éviter des accidents graves.

1° Les crises hémorroïdaires douloureuses (étranglement) se traitent par l'application de suppositoires calmants, mais, en attendant l'arrivée du médecin, on soulage le malade par l'un des moyens suivants :

Tout d'abord il faut que le patient ne reste ni debout, ni assis ; le seul fait de l'obliger à se coucher soulage déjà ses douleurs.

Appliquer sur l'anus des cataplasmes. S'il est possible d'introduire une canule dans l'anus, donner soit des lavements froids, soit au contraire des lavements très chauds (40° environ) ; ces lavements devront être répétés plusieurs fois par jour.

S'il y a *congestion intense,* c'est-à-dire si les hémorroïdes sont très gonflées, en dehors des moyens précédemment indiqués, on peut appliquer des sangsues sur le *pourtour* de l'anus, mais *ne pas les mettre sur les tumeurs,* les placer À CÔTÉ DES TUMEURS. Si l'on ne prenait pas cette précaution, on déterminerait une hémorragie ;

2° Contre les hémorragies hémorroïdaires, employer les lavements d'eau très froide. Si la chose est possible même, introduire dans l'anus de petits glaçons enveloppés de baudruche ; on appliquera un tampon de gaze hydrophile, saupoudré d'antipyrine. On peut encore recommander d'ajouter à l'eau froide du lavement, soit de l'antipyrine (2 grammes pour 250 grammes d'eau) soit de l'alun (5 grammes pour 1/2 litre d'eau) ;

3° *Hémorragie par les organes internes.* — On dit qu'il y a *hémoptysie* lorsque, après un accès de toux, on crache du

sang. Dans ce cas, le sang vient des poumons; il est rouge vermeil, et *renferme des bulles d'air*.

On dit qu'il y a *hématémèse,* lorsque le sang vient de l'estomac, dans un vomissement ; alors il ne renferme *pas de bulles d'air*.

Qu'il s'agisse d'*hémoptysie,* d'*hématémèse,* ou d'une autre hémorragie interne, le traitement est le même, en attendant le médecin : on couche le malade dans une chambre fraîche, en le condamnant à l'immobilité et au mutisme absolus; on supprime toute alimentation, on lui donne à sucer des petits fragments de glace. En outre, si le sang vient du poumon on applique des sinapismes, des révulsifs sur les membres ; s'il vient de l'estomac, on applique sur l'estomac une bourse garnie de glace; en même temps, on fait sucer au malade de petits fragments de glace ; on pourra aussi lui faire prendre un peu d'antipyrine dissoute dans un peu d'eau. Il sera bon de faire de la révulsion sur les membres inférieurs en appliquant ou des sinapismes ou des ventouses sèches.

*
* *

EMPOISONNEMENTS Nous ne nous occuperons ici que des empoisonnements accidentels ; nous passerons sous silence les empoisonnements criminels ou homicides qui sortent de notre cadre.

La première question qui se pose en effet en présence d'un empoisonnement est celle-ci : De quelle nature est l'intoxication ?

Si l'on se trouve en présence d'une tentative de suicide, le malade refuse généralement de répondre à cette question. En cas d'accident, rien de pareil ne se produit ; on est, presque toujours et tout de suite, au courant de ce qui s'est passé ; le malade a pu se rendre compte de la nature de la substance qu'il a ingérée, ou il peut aider à faire découvrir, par les renseignements qu'il donne, la cause de son intoxication.

En tous cas, il faut, sans perdre de temps, vérifier le contenu des bouteilles, des verres qui se trouvaient à portée

de sa main, sentir leur contenu, — l'odorat guide sommairement, mais souvent avec assez de précision, pour que l'intervention immédiate ait des chances de succès.

On mettra de côté avec les fonds de bouteilles et de verres, les vomissements, les déjections du malade, pour les soumettre au médecin, qu'on enverra chercher d'urgence ; il y trouvera le plus souvent de précieuses indications.

Il est à recommander en semblable occurrence, et si dramatique que soit la scène, de conserver son sang-froid : on rassurera ainsi le patient et l'on sera plus maître d'une intervention que l'affolement rend hésitante et incertaine.

Les médecins ont coutume de dire que deux indications se posent en face d'une intoxication : la première consiste à *faire évacuer le poison*, la seconde à *faire prendre un contre-poison*.

Que devons-nous, maîtresses de maison, retenir de ces principes généraux, en ce qui concerne notre intervention provisoire ? Supposons d'abord, ce qui est le plus vraisemblable, que le malade a absorbé le toxique par la voie stomacale. *A priori* nous devrions administrer un vomitif. C'est là une règle générale, mais cette règle est soumise à une exception sérieuse qu'il faut se rappeler sous peine de commettre de graves erreurs.

Lorsqu'il s'agit de poisons corrosifs (acides ou bases, peu importe), il faut éviter au malade les efforts du vomissement. Les contractions violentes et brusques des parois de l'estomac pourraient provoquer la perforation de cet organe dont la muqueuse est déjà en partie détruite par le poison.

Autre remarque : pour provoquer les vomissements, il vaut infiniment mieux avoir recours aux procédés mécaniques (doigt au fond de la gorge, chatouillement du pharynx avec une plume d'oiseau, etc.), qu'aux médicaments qui peuvent former avec le toxique absorbé des combinaisons chimiques plus toxiques encore que le poison dont on cherche à combattre les effets.

Quant aux contrepoisons à employer, on en trouvera l'énumération aux tableaux des pages 490, 491 et 492.

*
* *

BRÛLURES, INSOLATIONS, GELURES Si nous plaçons ces trois sortes d'accidents sur la même ligne, c'est qu'ils intéressent surtout la surface du corps et que leur gravité augmente selon qu'ils rubéfient simplement l'épiderme ou qu'ils le soulèvent en phlyctènes.

La brûlure. — La douleur produite par la brûlure n'est pas proportionnée à sa gravité : une brûlure profonde qui a détruit les papilles du toucher fait moins souffrir qu'une large brûlure superficielle qui les met en contact direct avec l'atmosphère.

Si le feu a pris aux vêtements, il faut les enlever, *en prenant bien soin de ne pas arracher la peau.* Les brûlures du premier degré, qui ne font que rubéfier la peau, seront recouvertes d'une compresse imbibée d'une solution saturée d'acide picrique[1]. En solution à 5/1000, il sert à préparer des bains et des compresses.

Les phlyctènes formées par les brûlures du second degré seront ouvertes au moyen de ciseaux flambés et portés au rouge ; on les arrosera largement avec de l'eau saturée d'acide carbonique (eau de Seltz, par exemple) ; on pourra aussi les baigner dans cette eau ou dans de l'eau saturée d'acide picrique ; si celle-ci manque, la remplacer par la solution physiologique de : chlorure de sodium chimiquement pur, 7 g. 50 ; eau bouillie, un litre.

Quant aux brûlures du troisième degré qui vont jusqu'à la carbonisation des membres, elles exigent la présence rapide d'un médecin. Une brûlure superficielle étendue peut provoquer la mort par asphyxie ; elle empêche la peau de remplir ses fonctions.

Insolations. — Lorsqu'il s'agit d'une insolation légère, on peut saupoudrer la partie affectée avec de la poudre d'amidon ou encore la recouvrir de vaseline ou d'un corps gras quelconque.

Gelures. — Les effets du froid sont comparables à ceux

1. L'acide picrique est un faible antiseptique qui teint les tissus en jaune.

de la chaleur, ils se classent de la même manière. Dans les gelures du premier degré, faire des onctions de corps gras ; dans celles du second degré (décollement de l'épiderme avec formation de phlyctènes) percer les phlyctènes dans leur partie déclive (comme pour les brûlures du second degré) avec des ciseaux flambés et faire un pansement antiseptique.

Les gelures du troisième degré provoquent souvent la perte de la partie gelée : oreilles, nez, membre ; il faut tâcher de rappeler le sang dans les organes menacés par d'énergiques frictions d'eau glacée, de neige fondue, puis d'eau moins froide.

CONTUSIONS Les contusions sont dues à un coup, un choc, un contact quelconque plus ou moins rude qui lèse nos tissus tout *en laissant la peau intacte*. Elles donnent le plus souvent naissance aux *ecchymoses* (bleus) provoqués par la rupture de quelques vaisseaux capillaires ; parfois même, lorsque la contusion a lieu à la surface d'une partie osseuse, le sang n'ayant pu se répandre dans les tissus, il se forme une *poche sanguine*. Les contusions ont plus ou moins de gravité, elles peuvent provoquer la mort lorsqu'elles intéressent un organe important comme le foie ou la rate.

Traitement des contusions. — Légères, elles guérissent seules ; une compresse d'eau froide, ou d'eau additionnée d'arnica ou d'eau blanche, un léger massage peuvent hâter leur guérison. Graves, elles nécessitent l'intervention du médecin ; en l'attendant, mettre des compresses froides sur la partie lésée et faire d'énergiques frictions des membres inférieurs.

PLAIES On appelle *plaie* tout traumatisme qui détermine une lésion de la peau. Les plaies sont plus ou moins graves selon qu'elles sont *superficielles* (c'est-à-dire qu'elles n'intéressent que la peau), *profondes* (touchant au tissu musculaire) ou *pénétrantes* (atteignant les cavités naturelles, abdomen, thorax, etc.), selon aussi leur étendue et la nature des organes lésés.

C'est d'après la nature des instruments qui les ont produites que l'on classe les soins à donner aux différentes plaies. C'est ainsi que nous distinguons :

1° Les piqûres ou plaies par *instruments piquants ;*

2° Les coupures ou plaies par *instruments tranchants* ;

3° Les plaies contuses ou par *instruments contondants.*

1° Les *piqûres,* dues à des aiguilles, des stylets, des clous, des fragments d'os, de bois, de verre, etc., ont en général un orifice très étroit qui empêche de les nettoyer complètement, ce qui favorise leur infection. Le pansement de prédilection est le pansement humide.

2° Les *coupures* seront lavées très proprement avec de l'eau bouillie ; les plaies seront débarrassées de tous les corps étrangers et recouvertes d'une compresse d'eau bouillie, jusqu'à l'arrivée du médecin. Cependant si la coupure avait tranché des veines ou des artères importantes, ce qui provoquerait une hémorragie, il faudrait faire le nécessaire pour arrêter de suite la perte de sang[1].

Il est bon de couper les poils qui, placés à l'entourage de la plaie, empêcheraient son nettoyage complet.

Lorsque la coupure est grande, le médecin en rappoche les bords au moyen de quelques points de suture.

3° Les *plaies contuses,* dues à des violences exercées par des corps qui ne sont ni tranchants, ni piquants : bâtons, pierres, marteaux, coups de pieds d'animaux, etc., rappellent les désordres que nous avons constatés à propos des contusions avec cette aggravation que la peau a été détruite.

Pour soigner ces plaies, on les lave le mieux possible, on les recouvre ensuite d'un pansement humide à l'eau bouillie et oxygénée.

Lorsqu'il arrive qu'un tampon ou qu'une compresse adhère à une plaie, il suffit de l'humecter d'eau oxygénée pour qu'elle se détache facilement.

Nombreux sont les médecins qui recommandent aux mères d'avoir toujours en prévision du sérum antitétanique.

1. Voir hémorragie, page 468.

D'après eux une injection de ce sérum éviterait le tétanos qu'il est si facile de contracter lorsqu'on se blesse en tombant sur le sol, surtout sur une route fréquentée par les chevaux. D'autres médecins prétendent au contraire que ce sérum peut provoquer le tétanos[1].

MAINS PROPRES Toute plaie avant d'être pansée doit être très bien lavée avec de l'eau bouillie et un tampon de tissu (ouate ou autre) aseptique.

Mais avant d'aider un opérateur, avant de toucher des objets de pansement, encore faut-il avoir des mains *chirurgicalement propres*.

Pour arriver à ce résultat, il faut d'abord les savonner avec de l'eau chaude, du savon et une petite brosse en chiendent qui passera partout, dans tous les replis de la main et frottera pendant 5 bonnes minutes. Il faut ensuite se rincer les mains dans l'alcool, puis les passer dans une solution antiseptique[2] et ne pas les essuyer, ni ne rien toucher qui ne soit stérilisé.

Dans les maisons de santé et dans les hôpitaux, pour stériliser des linges, des bandes, des compresses, on se sert d'autoclaves ; la ménagère qui ne possède pas d'appareils compliqués se contentera de les faire bouillir durant 15 à 20 minutes dans de l'eau additionnée de 10 pour 100 de carbonate de soude (cristaux).

Pour stériliser les cuvettes, on y verse quelques gouttes d'un alcool quelconque que l'on allume.

1. Le tétanos est dû au bacille de Nicolaïev. Il se trouve dans la terre, là surtout où sont des chevaux.

2. Sublimé, oxycyanure de mercure, permanganate de potasse, bisulfite de soude, teinture d'iode, etc.

CHAPITRE IV

PROPHYLAXIE DES MALADIES CONTAGIEUSES

Sommaire. — Défense par des organismes résistants. — Lutte contre les microbes pathogènes. — Règles de prophylaxie. — Durée des contagions. — Maladies contagieuses d'une autre catégorie. — Désinfection.

Pharmacie familiale.

Lorsqu'on lit quelque traité relatif aux maladies infectieuses, on éprouve un petit frisson de crainte et l'on s'étonne à part soi de ne pas voir un plus grand nombre de malades de toutes sortes, de n'être pas soi-même au nombre de ces malades. Certaines personnes, plus particulièrement des jeunes filles et des jeunes femmes nerveuses, finissent même par contracter de véritables « phobies[1] », par ne plus rêver que microbes, contagion, etc.

C'est faire un mauvais usage des connaissances qu'elles possèdent : au lieu de les rendre plus craintives, elles doivent au contraire, leur inspirer le calme que l'on éprouve toujours lorsqu'on a fait pour sa défense tout ce que l'on devait faire.

Brouardel prétendait qu'un nombre considérable de maladies sont *évitables,* si l'on travaille à faire l'organisme plus résistant, et si, d'autre part, on s'applique à diminuer les chances de propagation de celles qui sont infectieuses.

1. Craintes obsédantes.

*
* *

DÉFENSE PAR DES ORGANISMES RÉSISTANTS

Faire des « terrains résistants » cela veut dire : faire des êtres bien portants capables de résister à l'infection, si elle se produit. Et c'est la grande tâche des mères de famille, celle dont elles doivent bien se pénétrer. Elles auront beau prendre toutes les précautions pour préserver leurs proches des microbes pathogènes, il arrivera toujours que quelques-uns pénétreront dans les organismes, surtout dans les villes où la densité de la population est une cause de contamination inévitable. Donc, faisons d'abord des êtres robustes, évitons tout ce qui peut les mettre en état de moindre défense : fatigue exagérée, surmenage intellectuel, etc., et nous aurons déjà travaillé très efficacement pour la « prophylaxie[1] » des maladies infectieuses.

Cette première partie de la défense bien comprise et bien exécutée, il faut passer à la seconde : tâcher par tous les moyens de réduire au minimum la dispersion des germes qui propagent les maladies contagieuses, parce qu'ils en sont l'origine.

LUTTE CONTRE LES MICROBES PATHOGÈNES

Quelles sont les principales maladies contagieuses? Ce sont : le *choléra*, la *fièvre typhoïde*, la *tuberculose* la *diphtérie*, les *oreillons*[2], la *coqueluche* ; puis la *variole*, la *varicelle*, la *rougeole*, la *rubéole*, la *scarlatine* ; enfin dans une autre catégorie : lè *charbòn*, la *fièvre paludéenne*, la *fièvre jaune* et la *peste*.

Comment se propagent-elles ?

Elles se propagent, par d'infiniment petits organismes : les microbes pathogènes. Ces germes peuvent se trouver

1. Ensemble des mesures prises pour prévenir la propagation des maladies.
2. Maladie extrêmement grave pour les adolescents et qu'il faut bien se garder de traiter par le simple mépris.

dans les déjections de toutes sortes (Exemple : choléra, fièvre typhoïde) et par conséquent sur le linge du malade, sur le linge de sa literie, sur les ustensiles qui les recueillent (cuvettes et bassins), dans l'air où ils se disséminent à mesure que se dessèchent les surfaces sur lesquelles elles se sont répandues. Ils peuvent se trouver dans la salive des malades, dans les membranes qu'ils expulsent, dans les crachats (exemple : oreillons, diphtérie, tuberculose, coqueluche). Dans les maladies à desquamation [1], ils se propagent par les parcelles de peau qui se détachent du corps au moment de la convalescence (exemple : variole, varicelle, rougeole, rubéole, scarlatine).

Ces germes pénètrent dans notre organisme par la respiration ou par les voies digestives [2].

RÈGLES DE PROPHYLAXIE Des deux ordres de faits que nous venons d'exposer nous déduisons :

1° Qu'il faut se débarrasser le plus rapidement possible des déjections des malades, après les avoir recueillies dans des récipients renfermant à l'avance quelque solution antiseptique, du sulfate de cuivre [3], par exemple, qui est aussi un désodorisant; nous rappelons que les déjections provenant des malades atteints de fièvre typhoïde sont très riches en germes. Tous les objets souillés par eux deviennent, selon la forte expression du médecin-major principal Toussaint, de véritables *aéroplanes éberthifères*.

2° Qu'il faut laver dans des solutions antiseptiques les ustensiles qui leur auront servi, et faire bouillir leur vaisselle;

3° Qu'il faut tremper leur linge sale dans de l'eau contenant un désinfectant ;

1. Desquamation : acte de peler.

2. Même après que le malade est guéri, il reste pendant longtemps un *porteur de germes*. Il peut même arriver que des personnes n'ayant jamais été atteintes de fièvre typhoïde en possèdent les germes et les répandent.

3. Eau saturée de sulfate de cuivre : Mettre dans une cruche 500 grammes de sulfate de cuivre, de l'eau ; employer la solution jusqu'à ce qu'elle soit épuisée, ajouter ensuite d'autre eau. Le récipient doit, pour attirer l'attention, porter une étiquette avec le mot : Poison.

4° Qu'il faut aérer leur chambre le plus possible et ne pas permettre aux personnes que l'on veut soustraire à la contamination d'y séjourner ;

5° Qu'il faut se mettre à l'abri de leur haleine et ne pas les embrasser ;

6° Qu'à partir de l'instant où un convalescent d'une fièvre éruptive commence à desquamer, il est prudent, pour limiter sinon éviter la contagion, de l'enduire de vaseline. Les applications de vaseline continuent tant que le malade continue à « peler ».

Quand la desquamation est terminée, on donne un bain au malade *qui se savonne* et qui, en enlevant ainsi sa vaseline, enlève en même temps les squames que la vaseline retenait et empêchait de se répandre dans l'air.

L'eau du bain étant préparée avec un produit antiseptique et le savon étant lui-même antiseptique, il n'y a rien à craindre.

En sortant du bain, le malade est donc débarrassé de sa vaseline et de ses squames ; on lui donne du linge et des vêtements propres, puis on le rend à la circulation. Les vêtements et le linge que le malade a quittés avant le bain sont désinfectés alors, ainsi que sa chambre.

Si, à la sortie de ce bain, on s'aperçoit que la desquamation n'est pas entièrement terminée, on recommence aussitôt à enduire le malade de vaseline et, quelques jours après, on donne un nouveau bain savonneux. En général, dans toute maladie contagieuse, un seul bain savonneux est insuffisant. Un infecté de cette catégorie ne peut être rendu à la circulation qu'après trois bains antiseptiques.

La garde-malade sert souvent de véhicule à la maladie ; elle devra, pour réduire les dangers de contamination le plus possible, prendre certaines précautions.

Voici les principales : 1° Se rincer la bouche et les narines, se laver les mains et le visage plusieurs fois par jour et particulièrement avant de se mettre à table ;

2° Ne jamais prendre un repas dans la chambre de son malade;

3° Porter une blouse spéciale pour le soigner et la quitter lorsqu'elle sort de sa chambre.

DURÉE DES CONTAGIONS Il est intéressant aussi de connaître approximativement la durée de contagion de ces différentes maladies, dont quelques-unes (rougeole, diphtérie, petite vérole, scarlatine, etc.) sont contagieuses, avant même que de s'être déclarées, dans la première période de leur évolution que l'on a appelée période d'*incubation*.

MALADIES	INCUBATION TEMPS MOYEN	CONTAGION
Anthrax.	2 jours	
Choléra.	3 jours	
Coqueluche.	8 jours	jusqu'à ce que les quintes aient cessé.
Diphtérie.	2 jours	
Érysipèle.	5 jours	
Fièvre de vaccin. . .	3 jours	
Fièvre typhoïde. . . .	21 jours	pendant toute la maladie et même après.
Grippe.	3 jours	
Oreillons.	15 jours	20 ou 30 jours après.
Pneumonie.	brusquement	
Rage.	20 jours	
Rougeole.	14 jours	3 ou 4 jours avant, 16 jours après.
Scarlatine..	4 jours	2 ou 4 jours avant l'éruption, pendant la période angineuse, et 40 à 50 jours après.
Tétanos.	2 jours	
Variole.	12 jours	3 ou 4 jours avant l'éruption et 16 jours après.
Varicelle.	14 jours	15 jours après l'éruption.

MALADIES CONTAGIEUSES D'UNE AUTRE CATÉGORIE Il est des maladies contagieuses d'une autre catégorie (charbon, fièvre paludéenne, fièvre jaune, peste) qui se transmettent surtout par la piqûre

des mouches, moustiques, puces, etc. C'est pour cette raison que nous les avons classées à part; durant leur évolution toutes les précautions [1], toutes les mesures prophylactiques que nous avons indiquées sont applicables [2].

DÉSINFECTION . Lorsqu'un malade se remet d'une maladie infectieuse, il ne suffit pas de lui faire prendre un ou plusieurs bains antiseptiques pour détruire les germes qui se trouvent encore à la surface de son corps, il faut encore détruire ceux qui se trouvent sur les vêtements qu'il a portés et dans la chambre où il a vécu : on y arrive par la *désinfection*.

Cette désinfection peut se faire de différentes manières : par la *vapeur d'eau*, par les *vapeurs de formol*, par des *pulvérisations de sublimé*, par des *lavages* à l'*eau de cuivre* dosée à 5 pour 100 ou au *chlorure de zinc liquide* à 4,50 pour 100, par *la chaux*, sous forme de lait de chaux épais, par l'*acide phénique* et les phénols, par l'*acide sulfureux*, le *lysol*, etc. Depuis quelques années, on s'est évertué à fabriquer des appareils assez simples pour que la maîtresse de maison puisse s'en servir sans difficulté. Pour le formol, en

1. La question des mouches et des moustiques a une telle importance depuis qu'on les sait les propagateurs de ces terribles maladies, qu'il nous a semblé intéressant d'indiquer un moyen de les détruire que l'expérience a fait admettre partout :

Faire préparer la solution suivante :

Formol du commerce.	100 grammes
Eau.	900 —

Remplir de ce liquide plusieurs assiettes que l'on dispose en différents endroits de la pièce sur le sol, sur les tables.

Cette solution attire mouches et moustiques et les tue immédiatement. Elle doit être renouvelée toutes les 48 heures dans les différents récipients qui la renferment. Ses émanations peuvent provoquer des maux de tête ; aussi sera-t-il bon de placer les récipients qui la renferment à proximité des ouvertures.

2. Ces précautions se compléteront bientôt, il faut l'espérer, de moyens plus certains de nous garer des maladies contagieuses ; nous voulons parler de vaccinations analogues à celle qui nous *immunise* (nous met à l'abri) de la petite vérole. Pour cela, il faudra qu'après avoir découvert les bacilles qui leur donnent naissance, on réussisse à en faire des cultures assez atténuées pour que, sans nous faire courir les dangers de la maladie elle-même, ils soient cependant assez virulents encore pour nous en préserver.

particulier, il n'est même pas nécessaire d'y avoir recours ; il suffit d'en verser une solution dans une casserole, de la placer sur une lampe à alcool et de la faire évaporer après avoir bien soigneusement bouché toutes les ouvertures.

Mais il est un désinfectant à nul autre pareil, que nous avons nommé déjà, et qui devrait servir plus souvent qu'il ne sert — surtout à la campagne — c'est le soleil. Il faut lui assurer largement l'accès des chambres de malades.

A côté de ce grand purificateur, la propreté conquise par d'énergiques lavages à l'eau de savon et à la brosse offre un moyen de désinfection qui n'est pas à dédaigner partout où il est applicable.

Ajoutons que, dans les grandes villes, la déclaration de certaines maladies infectieuses est obligatoire et la désinfection des locaux gratuite.

*
* *

Voici, d'après la loi du 15 février 1902, la liste des maladies qu'il faut déclarer *obligatoirement :*

La fièvre typhoïde, le typhus exanthématique, la variole, la varioloïde, la scarlatine, la rougeole, la diphtérie, la suette miliaire, le choléra, les maladies cholériformes, la peste, la fièvre jaune, la dysenterie, les infections puerpérales, l'ophtalmie des nouveau-nés, la méningite cérébro-spinale épidémique.

La déclaration est facultative pour la tuberculose pulmonaire, la coqueluche, la grippe, la pneumonie et la broncho-pneumonie, l'érysipèle, les oreillons, la lèpre, la teigne, la conjonctivite purulente et l'ophtalmie granuleuse.

Mieux que tout autre commentaire, cette double liste nous montre combien depuis huit ans nos connaissances bactériologiques se sont transformées.

*
* *

PHARMACIE FAMILIALE Lorsqu'on habite une grande ville, il semble à peine nécessaire d'avoir une pharmacie familiale, alors qu'à quelque

distance d'une agglomération urbaine ou pourrait considérer comme imprudente la mère de famille qui n'aurait pas réuni dans une petite armoire spéciale les principaux médicaments qui peuvent lui être nécessaires en cas d'accident. Nous allons donc en faire une énumération rapide que chacune, selon ses besoins, pourra simplifier ou amplifier :

Médicaments : Vaseline stérilisée ; — alun ; — poudre d'ipéca ; — teinture d'arnica ; — éther ; — ammoniaque ; — eau-de-vie camphrée ; — farine de moutarde[1]; — farine de graine de lin[1]; — huile d'amandes douces ; — laudanum de Sydenham ; — chloroforme ; — huile de ricin ; — magnésie calcinée[1]; — papiers Rigollot ; — baume tranquille ; — poudre d'amidon ; — écorce de quinquina ; — eau oxygénée ; — pains azymes.

Tisanes : Fleurs de tilleul ; — fleurs de violettes ; — fleurs de mauves ; — feuilles d'oranger ; — feuilles de noyer ; — gomme arabique.

Objets de pansement : Coton hydrophile ; ouate dite « des hôpitaux » ou coton cardé supérieur ; pansements aseptiques préparés et vendus dans le commerce ; bandes de toiles ; — compresses (stérilisées par une ébullition prolongée dans de l'eau chargée de carbonate de soude) ; — ouataplasme ; — sparadrap ; — taffetas gommé ou gutta-percha ; — tarlatane ; — flanelle.

Ustensiles indispensables : Un bidet ; — un bock-laveur ; — des tuyaux de caoutchouc de différentes longueurs ; — des canules diverses pour les lavements et les injections ; — un thermomètre ; — un compte-gouttes ; — un verre gradué ; — une ou plusieurs tasses à becs pour faire boire les malades ; — un verre à cloison pour glacer les boissons, etc.

CONTENANCE DE CERTAINS USTENSILES USUELS

Il est parfois utile, pour soigner les malades, tout aussi bien que pour faire certaines préparations culinaires courantes, de connaître la valeur en

1. Perd ses propriétés en vieillissant.

volume et en poids des ustensiles habituellement employés.

La cuillerée à café contient :

5 g. de liquide (lait, bouillon, etc.);
5 g. de farine;
5 g. de sucre en poudre;
6 g. de sirop.

La cuillerée à dessert contient :

10 g. d'eau;
13 g. de sirop.

La cuillerée à soupe :

15 g. de liquide (eau, lait, bouillon, etc.);
10 g. de poudre;
15 g. de sel de cuisine;
20 g. de sirop;
20 g. de sucre.

Le verre à liqueur contient environ		30 g.	d'eau
— à madère	—	50	—
— à bordeaux	—	70	—
— ordinaire	—	150	—

La tasse à café contient : 100 cm^3 de liquide.
La tasse à thé contient : 125 cm^3 de liquide.
Le grand verre contient : 150 cm^3 de liquide.
La tasse à petit déjeuner : 210 cm^3 de liquide.
L'assiette creuse : 250 cm^3 de liquide.

Médicaments prescrits par gouttes :

Eau distillée.	20 gouttes	pèsent environ 1 gramme[1].
Alcoolatures, teintures aromatiques.	53 —	
Laudanum de Sydenham. . . .	33 —	
Liqueur de Fowler.	23 —	
Chloroforme.	56 —	
Ether sulfurique.	90 —	

1. D'après *Le Livre de l'Infirmière*, par MM. Oxford, traduit par Mme Chaptal.

APPENDICE

I. — TABLEAU DES PREMIERS SYMPTÔMES DE QUELQUES MALADIES COMMUNES[1]

(MÉDICALES ET CHIRURGICALES)

Abcès (en général) : Rougeur; chaleur; tuméfaction.

Amygdalite : Fièvre; courbature; mal de tête; inappétence; langue épaisse; amygdales très gonflées avec points blancs; troubles de l'audition.

Anémie : Pâleur; essoufflement; palpitations; troubles digestifs.

Angine : Fièvre; courbature; mal de tête; inappétence; déglutition difficile; cuisson à la gorge qui est rouge, sèche, gonflée.

Anthrax et furoncle (clous) : Rougeur; chaleur; tuméfaction acuminée douloureuse.

Bronchite : Fièvre; frissons; courbature; maux de tête; inappétence; toux.

Choléra infantile : Selles et vomissements verdâtres.

Coliques hépatiques : Douleur violente en ceinture avec maximum dans la région du foie; vomissements de bile.

Coliques néphrétiques : Douleur violente en ceinture avec maximum dans la région lombaire; marche courbée.

Congestion pulmonaire : Point de côté; toux sèche; difficulté à respirer profondément.

Conjonctivite : Picotements à l'œil; rougeur; gonflement; vaisseaux de l'œil apparents dans la cornée.

Coqueluche : Quintes de toux caractéristiques (cri du coq).

Croup : Toux rauque; voix voilée et enrouée; respiration pénible avec inspiration sifflante; suffocation; peu de fièvre.

Danse de Saint-Guy : Courbatures; changement de caractère; besoin immodéré de se mouvoir; mouvements continuels et involontaires.

Dysenterie : Selles fréquentes, peu abondantes, sanguinolentes; douleurs abdominales et rectales.

1. Nous donnons ce tableau à nos lectrices non qu'elles aient à diagnostiquer couramment de graves maladies, mais simplement pour leur fournir quelques renseignements intéressants.

Embarras gastrique : Courbature; mal de tête; inappétence; constipation opiniâtre; vomissements.

Entérite : Diarrhée muqueuse et parfois sanguinolente; coliques au pourtour de l'ombilic.

Erysipèle : Courbature; violents maux de tête; plaque rouge saillante à la figure.

Fièvre typhoïde : Maux de tête persistants; saignements de nez; diarrhée fétide; douleurs abdominales avec gargouillement dans la fosse iliaque droite.

Grippe : Lassitude générale; maux de tête; fièvre; rhume; toux. — Autre forme de la grippe : grippe gastro-intestinale : troubles digestifs.

Méningite : Tristesse; accès de fièvre; maux de tête très violents; vomissements verdâtres; constipation.

Muguet : Plaques blanchâtres sur la langue, quelquefois sur les joues et le palais.

Oreillons : Mastication difficile; enflure du cou et de la face; fièvre; maux de tête; insomnie.

Péritonite : Douleurs aiguës à l'abdomen; hoquet; vomissements; constipation; fièvre.

Phlébite (généralement à la jambe) : membre engourdi, lourd, gonflé, mouvements difficiles; veines apparentes (mais non variqueuses).

Pleurésie : Point de côté obligeant le malade à se coucher du côté atteint, insidieux souvent; fièvre modérée; peu de frissons.

Pneumonie : Frisson unique très prolongé; point de côté très violent, augmenté par la respiration, la toux; fièvre à température très élevée; toux.

Rage : Tristesse; insomnies, cauchemars; changement brusque d'humeur.

Rougeole : Malaise; éternûments; le nez coule; les yeux larmoient; maux de tête; fièvre; éruption.

Scarlatine : Angine; maux de tête; fièvre; éruption.

Tuberculose (pulmonaire) : Crachats striés de sang; amaigrissement; enroûment de la voix; toux.

Variole et varicelle : Céphalée; douleur lombaire intense; malaise général; fièvre; vomissements; apparition de petites taches roses sur la peau, qui forment bientôt des pustules.

Vers intestinaux : Troubles gastro-intestinaux; ballonnement du ventre; coliques (examiner les selles).

II. — TABLEAU DE LA COMPOSITION DES PRINCIPAUX ALIMENTS, D'APRÈS ALQUIER[1]

POUR 100 GRAMMES D'ALIMENTS PRIS CRUS ET SANS DÉCHETS, ON A	ALBUMINOÏDES	GRAISSES	AUTRES MATIÈRES non azotées.	SELS	EAU	VALEUR calorifique.	OBSERVATIONS
1° ALIMENTS DE CROISSANCE OU DE RÉPARATION *(Dans convalescence).*							*Riches en chaux,* potasse, soude, magnésium *et phosphore.*
Lait de femme.	1,9	3,7	6,3	0,3	90	64	Alcalinise l'organisme.
Lait de vache..	3,5	3,5	5	0,7	90	66	
Lait écrémé.	3	1	5	0,7	90	40	
Œuf entier.	14	12,5	»	1	70	170	
2° ALIMENTS MINÉRALISATEURS.							*Riches en potasse, peu en soude, chaux, magnésium.*
Légumes herbacés (salades, épinards...).	2	»	7	1,2	90	35	Minéralisent et alcalinisent l'organisme. Asperges et champignons engendrent acide urique.
Choux divers.	5	»	9	1,2	90	50	
Asperges.	2	»	4	0,6	90	20	
Racines (carottes...).	1,5	»	11	1	90	50	
Artichaut.	3	»	15	0,9	80	70	
Chou-fleur.	2,5	»	5,2	0,9	90	30	
Fruits frais.	0,8	»	15	0,6	80	60	Minéralisent et alcalinisent l'organisme. Sont en outre énergétiques.
Bananes.	1,4	»	23	0,9	80	90	
Raisin.	1,2	»	21	0,5	80	80	
Fraises.	1	»	9	0,6	90	40	
Oranges.	0,3	»	11	0,4	90	40	
Fruits secs.	2,3	»	70	1,8	30	260	Sont 4 fois plus énergétiques que les fruits frais.
3° ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES *(producteurs de force et de chaleur).*							*La plupart riches en magnésium et phosphore.*
Miel et confitures.	1	»	75	0,4	20	300	Très nourrissants et énergétiques.
Sucre.	»	»	100	»	»	400	
Pâtisseries diverses.	7,5	11	63	1,1	20	370	
Biscuits secs, gaufrettes.	8	11	72	1,5	10	420	

1. Tableau résumé par le Dr Pascault.

Pour 100 grammes d'aliments pris crus et sans déchets, on a	Albuminoïdes	Graisses	Autres matières non azotées.	Sels	Eau	Valeur calorifique.	Observations
Pain blanc.	8,2	1	54	1	30	260	
Pain fantaisie de Paris..	6	0,6	61	0,4	30	280	
Pain complet..	9	1,7	51	1,5	40	260	
Farines de céréales (moyenne des).	10	2,5	73	1,4	10	360	
Blé..	11	1	76	1,6	10	360	Riches en magnésium et phosphore : acidifient l'organisme.
Avoine.	14	6,7	68	1,8	10	390	
Orge.	11,5	2	70	2	20	350	
Maïs.	8,5	3,5	73	1,5	20	360	
Riz..	7,6	0,6	80	0,5	10	360	
Tapioca.	0,4	»	88	0,1	10	360	
Macaroni, pâtes.	12	0,7	76	0,8	10	360	
Marrons frais.	4	3	40	1	50	200	Alcalinisent.
Légumineuses sèches (haricots, pois, lentilles, fèves).	23	1,6	60	3,1	10	330	Alcalinisent mais engendrent acide urique.
Haricots, flageolets frais.	8	0,6	25,5	1,8	60	130	Même défaut, mais atténué.
Petits pois frais.	6,5	0,5	15,5	0,9	80	90	
Pommes de terre..	2	»	20	1,3	80	90	Alcalinisent.
4° Aliments surtout producteurs de chaleur.							
Crème..	4	24	4	0,5	70	240	
Petit suisse et Gervais.	9	40	3	1	50	400	
Fromage à la crème.	5	9	3	1	80	110	
Lait caillé (consistance gélatineuse)..	5,5	4	3	1	90	70	Acide lactique.
Fromages divers.	21	25	3	5	50	220	
Gruyère et Hollande.	30	28	1,5	5	40	380	
Amandes, noix, noisettes sèches.	20	54	14	2,4	10	570	
Beurre de vache.	1	84	»	1,6	10	740	
Beurre de coco.	5,5	86	8	1	0	770	
Huile d'olive.	»	100	»	»	»	840	
Lard frais..	8	62	»	0,5	30	590	
Cacao.	20	28	40	6,2	»	450	
Chocolat.	7	24	64	2,3	»	450	
5° Aliments excitants.							*Peu minéralisés. Acide urique dans tous.*
Café grillé.	3,3	5	12,5	4	»	100	
Thé.	2,4	»	22	3,8	»	90	

POUR 100 GRAMMES D'ALIMENTS PRIS CRUS ET SANS DÉCHETS, ON A	ALBUMINOÏDES	GRAISSES	AUTRES MATIÈRES non azotées.	SELS	EAU	VALEUR calorifique.	OBSERVATIONS
Gibier..	24	4	»	1,5	70	140	Acidifient l'organisme. Acide urique et toxines en quantités variables.
Viandes de boucherie et de basse-cour ni grasses, ni maigres (moyenne des).	19	5,3	»	1	70	200	
Viandes grasses.	19	3,15	»	0,9	50	350	
Poissons de mer et de rivière ni gras, ni maigres (moyennes des).	17	5	»	1,2	80	120	
Poissons gras..	17	11	»	1,1	70	170	
Crustacés.	20	2	»	2	80	100	
Mollusques.	13	1,5	»	1,7	90	70	
Bouillon.	1,2	0,4	»	0,4	98	10	

BOISSONS ALCOOLIQUES	ALBUMINOÏDES	ALCOOL	MATIÈRES non azotées.	SELS	EAU	VALEUR calorifique.
Vins (moyenne)..	0,3	7	2,3	0,2	90	60
Cidres..	»	3,5	3,5	0,2	90	40
Bières françaises et allemandes.	0,5	4,5	5	0,2	90	50
Eau-de-vie.	»	44	»	»	»	300

III. — TRAITEMENT DES PRINCIPAUX EMPOISONNEMENTS

(d'urgence en attendant l'arrivée du médecin).

Acides minéraux (azotique ou nitrique, chlorhydrique, sulfurique, vitriol).	Magnésie hydratée (10g dans un litre d'eau). Bicarbonate de soude, ou au besoin carbonate de soude. Eau de savon (5g de savon dans un litre d'eau). Cendres de bois (on triture les cendres dans de l'eau, puis on filtre au travers d'un linge; c'est cette eau ainsi filtrée qu'on administre).
Acides organiques (acide phénique, phénol, etc.).	Faire vomir. Eau de savon. Eau albumineuse (5 blancs d'œufs par litre d'eau). Huile d'amandes douces et huile de ricin (ensemble et par parties égales).
Acide oxalique (sel d'oseille).	Eau de chaux.
Aconit.	*Agir avec la plus grande rapidité.* Faire vomir. Alcool, éther, ammoniaque, café, tanin. Réchauffer le malade, frictions énergiques.
Alcalis caustiques (potasse, soude, ammoniaque, carbonates alcalins).	Acides faibles (eau vinaigrée, citronade, limonade). Eau albumineuse. Lait. Émulsions huileuses.
Alcaloïdes (digitale, belladone, ciguë, tabac, etc).	Faire vomir. Café, thé, en grande quantité. Solution de tanin (15g par litre d'eau) en grande quantité.
Alcool (ivresse).	Faire vomir (eau chaude, 10 gouttes d'ammoniaque dans un verre d'eau). Repos et sommeil. *S'il y a coma :* réchauffer le malade, frictions, respiration artificielle et tractions rythmées de la langue.
Argent (sels d') (nitrate d'argent ou pierre infernale).	Sel de cuisine dissous dans de l'eau.

Arsenic (mort aux rats).	Faire vomir. Magnésie hydratée en grande abondance. Eau de chaux (150g tous les quarts d'heure). Champagne, eau de Seltz.
Champignons.	Faire vomir (à plusieurs reprises au besoin, de façon à complètement évacuer le contenu de l'estomac). Réchauffer le malade, cataplasmes ou linges chauds sur estomac et ventre. Bain chaud, si possible. Eau-de-vie ou rhum. Frictions, sinapismes.
Chloroforme.	Eau largement alcaline. Respiration artificielle.
Cuivre (sels de) (vert de gris, sulfate de cuivre).	Eau albumineuse. Magnésie.
Cyanures (cyanure de potassium, noyaux de pêches, d'abricots, amandes amères, feuilles de laurier-cerise).	Faire vomir. Carbonate de soude. Sulfate de fer (sel ferreux).
Gaz carbonique.	Transporter le malade à l'air. Inhalations d'ammoniaque. Acide acétique.
Iode et teinture d'iode.	Évacuer l'estomac. Eau amidonnée. Eau albumineuse.
Mercure et ses sels (sublimé, calomel).	Faire vomir. Blancs d'œufs battus. Fleur de soufre. Lait.

Opium (laudanum, morphine).	Évacuer l'estomac. Café noir à haute dose. Solution de tanin.
Oxyde de carbone (gaz d'éclairage, foyers de combustion, incendies).	Frictions stimulantes. Peu de personnes autour du malade à qui on donnera le plus d'air possible. Respiration artificielle. Café, thé (si le malade peut boire).
Phosphore (allumettes, pâtes phosphorées).	Vomitif. Magnésie hydratée en grande quantité. Essence de térébenthine. Eau albumineuse.
Plomb (céruse, minium).	Vomitif (ipéca). Sulfate de soude. Sulfate de magnésie. Eau de Seltz. Eau albumineuse. Lait.

TABLEAU IV. — PRÉPARATION DES PRINCIPALES TISANES

Parmi les substances employées, quelques-unes doivent subir une certaine préparation. Exemple : le gaïac doit être râpé; le lichen d'Islande doit être bouilli d'abord, puis la première eau jetée. On doit enlever les noyaux des dattes, inciser les figues et les jujubes. Puis la tisane pectorale sera passée à l'étamine. L'infusion de certaines feuilles ou fleurs, munies de poils, doit être passée à travers un linge très fin; la graine contenue dans les pavots doit être rejetée, etc., etc.

Les fleurs s'emploient telles quelles; les feuilles, les tiges et les petites racines doivent être divisées; les grosses racines concassées (ex. le ratanhia); certains docteurs demandent que les céréales soient concassées au moulin à café.

Les tisanes peuvent être bues chaudes ou froides; édulcorées avec du sucre, un sirop ou du miel.

On peut préparer les tisanes :

1° Par *infusion.* — Verser de l'eau bouillante sur la substance médicamenteuse; couvrir le récipient qui la contient, laisser *infuser* le temps indiqué et passer l'infusion ainsi obtenue.

2° Par *décoction.* — Mode employé surtout pour les substances très fermes. Mettre la substance médicamenteuse dans l'eau, porter à ébullition et laisser bouillir le temps indiqué. Se rappeler que l'eau s'évapore pendant l'ébullition et qu'il est nécessaire d'augmenter la quantité d'eau du tiers ou de la moitié, suivant le temps que doit durer la décoction.

Attendre, pour passer le décocté, qu'il soit refroidi. Sans cela la tisane serait trouble. Le passer ensuite à travers un linge très fin.

3° Par *macération.* — Mettre la substance dans l'eau froide et l'y laisser pendant le temps nécessaire. Tisane très légère.

4° Par *solution.* — Ce procédé s'emploie pour les tisanes acides et pour celles qui sont obtenues en édulcorant l'eau, avec des sirops appropriés.

L'eau gommée et l'eau miellée se préparent par solution.

Les tisanes s'altérant facilement doivent être renouvelées au moins chaque jour ; il faut n'en préparer que la quantité nécessaire. Ne pas oublier, d'ailleurs, que le malade acceptera toujours plus facilement la tisane fraîchement faite.

Tableau des principales tisanes.

1. — *Préparées par solution :*

Gomme du Sénégal (laver la gomme). Passer après avoir fait la solution à froid.. . .	20	grammes par litre.

2. — *Préparées par macération de 5 heures :*

Réglisse (racine).	10	grammes par litre.
Gentiane (racine).	5	—
Quassia (racine).	5	—
Rhubarbe (racine).	5	—

3. — *Préparées par infusion de 1/2 heure :*

Anis vert (fruits)	10	grammes par litre.
Armoise (feuilles)	10	—
Busserole (feuilles)	10	—
Capillaire du Canada	10	—
Centaurée (petite) (sommités fleuries)	10	—
Chicorée (feuilles)	10	—
Coca (feuilles)	10	—
Eucalyptus (feuilles)	10	—
Guimauve (fleurs)	10	—
— (racine)	10	—
Houblon (cônes)	10	—
Lierre terrestre (feuilles)	10	—
Lin (semences)	10	—
Maïs (styles)	10	—
Mauve (fleurs)	10	—
Polygala de Virginie (racine)	10	—
Thé (feuilles) (rejeter les bractées)	10	—
Tilleul (fleurs)	10	—
Valériane (racine)	10	—
Violette (fleurs)	10	—
Bouillon blanc (fleurs) (filtrer au papier)	5	—
Bourrache (fleurs) id.	5	—
Camomille (fleurs)	5	—
Coquelicots (fleurs)	5	—
Espèces pectorales (bouillon blanc, coquelicot, guimauve, mauve, pied de chat, tussilage, violette) (filtrer au papier)	5	—
Hysope (sommités fleuries)	5	—
Mélisse (feuilles)	5	—
Menthe poivrée (feuilles)	5	—
Oranger (feuilles)	5	—
Sauge (feuilles)	5	—
Tussilage (fleurs) (filtrer au papier)	5	—
Safran (stigmates) id.	0 g. 20	par litre.

4. — *Préparées par infusion de 2 heures :*

Asperge (racine)	20	grammes par litre.
Consoude (racine)	20	—
Douce-amère (tige)	20	—
Pin (bourgeons)	20	—
Quinquina (écorce) ou macération 2 heures.	20	—
Ratanhia (racine) (bien concasser)	20	—

5. — *Préparées par décoction :*

Carragaheen ou Fucus Crispus, 5 grammes par litre. Décoction 10 m. Laver à l'eau froide avant la décoction.

Chiendent (rhizome), 20 grammes par litre. Décoction 1/2 h. Laver à l'eau froide avant la décoction.

Lichen d'Islande, 10 grammes par litre. Décoction 1/2 h. Faire une première décoction que l'on jette. Laver à l'eau froide et faire une seconde décoction.

Orge, 20 grammes par litre. Faire bouillir jusqu'à ce qu'elle soit crevée.

TABLEAU V. — DÉCHETS DONNÉS PAR LES ALIMENTS

DÉCHETS DES DIFFÉRENTS MORCEAUX ET ABATS DU BŒUF

(d'après ALQUIER).[1]

	CATÉGORIES	DÉCHETS
Côtes couvertes	2e	10,93 %
Poitrine	3e	22,63
Flanchet	3e	5,17
Plat de côtes	2e	19,66
Faux-filet	1re	22,50
Bœuf de conserve	»	0,00
Aloyau	1re	20,74
Cœur	abat	4,18
Flanc, bavette	2e	29,30
Culotte	1re	23,23
Épaule de surlonge	2e	17,40
Paleron	2e	19,63
Langue	abat	16,25
Foie	abat	7,30
Oreille	abat	0,00
Paleron	2e	23,01
Collier	3e	27,52
Abats	rognon	19,90
Jambes	3e	46,25

DÉCHETS FOURNIS PAR LES PRINCIPAUX LÉGUMES

Oignons secs	7,62 %
Haricots nouveaux	43,75

1. Comme on peut s'en rendre compte, ce ne sont pas toujours les morceaux de premier choix qui coûtent le plus cher puisqu'ils ont souvent le moins de déchets.

Pommes de terre.	23,73
Choux de Bruxelles.	8,54
Carottes.	20,48
Petits pois..	58,12
Haricots verts..	11,40
Poireaux.	25,25
Choucroute.	0,00
Céleri rave.	30,15
Navet.	23,18
Épinards.	17,90
Oseille.	18,00
Choux-fleurs.	27,35
Tomate..	5,00
Artichaut.	76,00
Chicorée fusée.	20,00
Laitue.	18,19
Asperges.	42,38

TABLEAU VI. — MATÉRIEL D'UNE CUISINE ORDINAIRE

Vaisselle. — 6 bols de faïence ; 6 petits plats à œufs en terre de porcelaine ; 6 assiettes creuses ; 6 assiettes plates ; 6 verres ordinaires ; 6 pots assortis.

Dans les tiroirs. — 6 fourchettes en fer ; 6 cuillères en fer ; 6 cuillères à café ; 3 grands couteaux ; 3 petits couteaux ; 6 cuillères en bois assorties ; 1 tire-bouchon ; 6 brochettes ou attelets ; 1 casse-noisettes ; 1 paire de ciseaux.

A la batterie de cuisine[1]. — 1 râpe ; 1 panier à salade ; 2 tamis pour les purées ; 1 chausson pour le bouillon ; 1 grande passoire à pied ; 1 moyenne passoire ; 1 petite passoire ; 1 planche à gâteaux ; 1 planche à découper ; 1 billot ; 1 rouleau de bois ; 4 casseroles en émail granité ; 1 jeu casseroles de cuivre ; 3 couvercles métal assortis ; 1 écumoire à friture ; 1 boule à riz ; 1 fouet ; 3 poêles assorties ; 1 poissonnière ; 1 entonnoir ; 1 bassine de cuivre ; 1 rabot pour plumer ; 1 hachoir ; 1 couteau rond.

Contre les parois de la cheminée. — 1 plat à rôtir avec 1 gril ; des tôles pour gâteaux ; le jeu des cuillères à pot ; fourchette à pot ; écumoire ; spatule à crêpes.

Dans l'armoire. — 4 casseroles en fonte assorties ; 2 pots-au-feu ; 1 mortier en marbre ; 1 planche à couteaux ; 1 bouilloire ;

1. Elle doit être placée dans le fond d'un placard.

6 écuelles émaillées assorties; 2 grandes écuelles pour laver la vaisselle; 1 moulin à poivre; 1 moulin à café; 2 chauffe-lait.

Sur une étagère. — 6 grands bocaux pour farines et pâtes.

Contre le mur. — 1 boîte à sel; 1 boîte à épices; 1 boîte à allumettes.

Armoire de l'évier. — 1 boîte à ordures en fer étamé; 2 bassines pour laver la vaisselle; 1 lavette; 2 brosses de chiendent; 1 pelle à charbon: 1 pelle à ordures.

Enfin des balances, des poids et un filtre à eau, si possible complété d'un appareil à ébullition.

Prix total: 150 à 200 francs.

TABLEAU VII. — TAILLES ET POIDS MOYENS

(Croissance.)

POIDS MOYENS PENDANT LES DEUX PREMIÈRES ANNÉES *(d'après Sutils).*

Poids initial.. . .	3 kg.		
A la fin du 1er mois.	3kg,750g	Augmentation . . .	750g
— 2e —	4 450	— . . .	700
— 3e —	5 100	— . . .	650
— 4e —	5 700	— . . .	600
— 5e —	6 250	— . . .	550
— 6e —	6 850	— . . .	600
— 7e —	7 200	— . . .	450
— 8e —	7 600	— . . .	400
— 9e —	8	— . . .	400
— 10e —	8 350	— . . .	350
— 11e —	8 700	— . . .	350
— 12e —	9	— . . .	300
— 13e —	9 300	— . . .	300
— 14e —	9 550	— . . .	250
— 15e —	9 800	— . . .	250
— 16e —	10 050	— . . .	250
— 17e —	10 300	— . . .	250
— 18e —	10 500	— . . .	200
— 19e —	10 700	— . . .	200
— 20e —	10 900	— . . .	200
— 21e —	11 100	— . . .	200
— 22e —	11 250	— . . .	150
— 23e —	11 400	— . . .	150
— 24e —	11 550	— . . .	150

Il est beaucoup plus difficile d'établir de la même façon, et pour la même période, un tableau même approximatif des tailles, la croissance étant infiniment plus irrégulière. Un enfant demeure stationnaire pendant quelques mois, puis subitement il se met à grandir. Tout au plus peut-on dresser une table exprimant par années et non plus par mois le développement moyen de l'organisme.

Age.	Taille.	Poids.
0.	0m,50.	3kg
1.	0 70.	9
2.	0 80.	11
5.	1 ».	15
7.	1 10.	19
10.	1 25.	24
11.	1 35.	27
12.	1 40.	29
13.	1 45.	35
14.	1 50.	38
15.	1 55.	43
16.	1 58.	49
17.	1 60.	52
18.	1 65.	57
20.	1 67.	60
25.	1 68.	63
30.	1 69.	65

En résumé, l'organisme atteint son maximum de développement vers la 30e année.

On a donné deux formules très différentes pour exprimer le rapport qui, normalement, devrait exister entre le poids et la taille :

— On doit peser autant de livres (autant de fois 500 grammes) que l'on mesure de centimètres. — Ainsi un individu de 1m,60 devrait peser 160 livres, soit 80 kilogrammes, ce qui serait beaucoup!

On a dit aussi :

— On doit peser autant de kilogrammes que l'on compte de centimètres au delà du mètre. — Ainsi le même individu de 1m,60 devrait peser 60 kilogrammes seulement!

On voit d'après cet exemple qu'en utilisant soit la première formule, soit la seconde, on arrive, pour la même taille, à une différence de 20 kilogrammes !

Ces formules ne sont qu'approximatives ; la seconde cependant se rapprocherait plus de la réalité que la première.

TABLEAU VIII. — PRINCIPALES STATIONS THERMALES EN FRANCE

ALLIER, *Bourbon-l'Archambault.* — Chlorurées sodiques : paralysies, névralgies.

— *Néris.* — Indéterminées (thermales simples) : affections nerveuses.

— *Vichy.* — Bicarbonatées sodiques : affections du foie, diabète, gravelles, dyspepsies.

ARDÈCHE, *Vals.* — Bicarbonatées sodiques : dyspepsie, foie.

ARIÈGE, *Aulus.* — Sulfatées calciques, ferrugineuses et arsenicales : arthritisme.

— *Ax.* — Sulfurées sodiques : affections lymphatiques.

HAUTE-GARONNE, *Bagnères-de-Luchon.* — Sulfurées sodiques : scrofule, maladies du tissu osseux.

GERS, *Barbotan.* — Ferrugineuses bicarbonatées : maladies de la moelle épinière.

HÉRAULT, *Balaruc.* — Chlorurées sodiques : maladies de la moelle épinière.

— *Lamalou.* — Bicarbonatées ferrugineuses : maladies de la moelle épinière.

ISÈRE, *Allevard.* — Sulfurées calciques : maladies de poitrine et du larynx.

— *Lamotte-les-Bains.* — Chlorurées sodiques : scrofule.

— *Uriage.* — Chlorurées, sulfurées : dermatoses.

JURA, *Salins.* — Bromo-chlorurées sodiques : affections lymphatiques.

LOIRE, *Saint-Galmier.* — Bicarbonatées calciques : dyspepsie.

MARNE, *Montmirail.* — Chlorurées sulfatées : purgatives.

HAUTE-MARNE, *Bourbonne-les-Bains.* — Chlorurées sodiques : scrofule, paralysies.

NIÈVRE, *Pougues.* — Bicarbonatées mixtes : voies digestives, foie, gravelle, diabète, anémie.

— *Saint-Honoré.* — Sulfureuses faibles : larynx, bronches, dermatoses.

NORD, *Saint-Amand.* — Sulfatées calciques, ferrugineuses et sulfhydriques : arthritisme ; boues : rhumatisme, paralysies.

OISE, *Pierrefonds.* — Sulfureuses calcaires : maladies de poitrine et maladies de la peau.

Orne, *Bagnoles-de-l'Orne.* — Chlorurées sodiques, arsenicales, lithinées : phlébites.

Puy-de-Dôme, *La Bourboule.* — Chlorurées sodiques, bicarbonatées, arsenicales : affections des voies respiratoires, maladies de peau.

— *Châtel-Guyon.* — Bicarbonatées calciques, chlorurées sodiques et magnésiennes : constipation, maladies du tube digestif.

— *Mont-Dore.* — Indéterminées, faiblement minéralisées : maladies des voies respiratoires, dermatoses.

— *Royat.* — Bicarbonatées chlorurées, lithinées, ferrugineuses et arsenicales : arthritisme, maladies de la peau, anémie.

— *Saint-Nectaire.* — Complexes : soude, potasse, chaux, magnésie, fer : scrofule, chlorose.

Basses-Pyrénées, *Eaux-Bonnes.* — Sulfurées sodiques : affections de l'appareil respiratoire.

— *Eaux-Chaudes.* — Sulfurées sodiques : affections de l'appareil respiratoire.

— *Salies-de-Béarn.* — Chlorurées sodiques, bromo-iodurées : scrofule, lymphatisme.

Hautes-Pyrénées, *Argelès-Gazost.* — Sulfurées sodiques : maladies de poitrine.

— *Bagnères-de-Bigorre.* — Sulfurées sodiques : rhumatisme chronique.

— *Barèges.* — Sulfurées sodiques fortes : paralysies, dermatoses.

— *Capvern.* — Sulfatées calciques et ferrugineuses : goutte, diabète.

— *Cauterets.* — Sulfurées sodiques : lymphatisme, maladies chroniques des voies respiratoires.

— *Saint-Sauveur.* — Sulfurées sodiques : affections utérines.

Pyrénées-Orientales, *Amélie-les-Bains.* — Sulfurées sodiques : maladies de poitrine.

— *La Preste.* — Sulfurées sodiques : maladies de poitrine.

Saône-et-Loire, *Bourbon-Lancy.* — Chlorurées sodiques : affections nerveuses, maladies du cœur.

Haute-Saône, *Luxeuil.* — Indéterminées (thermales simples) : névroses, rhumatismes.

Savoie, *Aix-les-Bains.* — Sulfurées calciques : rhumatisme.

— *Challes.* — Sulfurées sodiques : lymphatisme.

— *Brides.* — Sulfatées calciques et chlorurées sodiques : obésité.

— *Salins-Moutier.* — Chlorurées sodiques : lymphatisme.

HAUTE-SAVOIE, *Evian*. — Bicarbonatées mixtes : voies urinaires.
— *Saint-Gervais*. — Sulfureuses, chlorurées : arthritisme, dermatoses.
SEINE-INFÉRIEURE, *Forges-les-Bains*. — Ferrugineuses : anémie, chlorose, diarrhée.
SEINE-ET-OISE, *Enghien*. — Sulfurées calciques, sulfhydriquées : voies respiratoires, larynx, maladies de peau, rhumatisme.
TARN, *Saint-Alban*. — Ferrugineuses : anémie.
VOSGES, *Bains*. — Eaux chaudes indéterminées (thermales simples) : rhumatismes.
— *Bussang*. — Ferrugineuses : anémie.
— *Contréxeville*. — Bicarbonatées sulfatées : gravelle, voies urinaires.
— *Martigny*. — Sulfatées calciques : goutte.
— *Plombières*. — Indéterminées (thermales simples) : dyspepsies, névroses.
— *Vittel*. — Bicarbonatées sulfatées : gouttes, voies urinaires.

TABLEAU IX. — CLIMATS D'ALTITUDE EN FRANCE

CARACTÉRISTIQUES.

1. Diminution de la pression atmosphérique :
Pression exprimée en millimètres de mercure :

Au niveau de la mer	760mm (pression moyenne)
A 500 mètres	710
A 1 000 —	670
A 2 000 —	600
A 4 000 —	466

2. Pureté de l'air, absence de poussières et de germes;
3. Grande durée de l'insolation;
4. Sécheresse de l'air (et non pas absence de pluie);
5. Peu de vent;
6. Basse température;
7. Souvent voisinage de forêts (pins).

STATIONS D'ALTITUDE.

A. — Climats de grande altitude :

1. ALPES, *Pralognan* (près de Brides), 1 460 mètres, forêts de sapins.
— *Thorenc* (près de Grasse), 1 200 mètres.
2. PYRÉNÉES, *Barèges*, 1 250 mètres.
— *Cauterets*, 930 mètres.

3. Massif Central, *Mont-Dore*, 1 050 mètres.
— *Aubrac*, 1 400 mètres (sanatorium).
— *Dienne*, 1 300 mètres.

B. — Climats de moyenne altitude :

1. Alpes, *Les Corbières*, 620 mètres (au-dessus d'Aix).
— *Allevard*, 465 mètres.
— *Brides*, 480 mètres.
— *Uriage*, 414 mètres.
— *Saint-Gervais*, 817 mètres.
2. Pyrénées, *Le Vernet*, 700 mètres.
— *Luchon*, 625 mètres.
— *Eaux-Bonnes*, 800 mètres (sanatorium d'été).
3. Massif Central, *Durtol* (près Clermont-Ferrand), 520 mètres (sanatorium).
— *Royat*, 450 mètres.
— *La Bourboule*, 850 mètres.
4. Jura, *Hauteville*, 850 mètres (sanatorium Bellecombe).
— *Divonne*, 519 mètres.
5. Vosges, *Gérardmer*, 671 mètres.
— *Bussang*, 650 mètres.

C. — Climats de faible altitude :

Pyrénées, *Pau*, 207 mètres (sanatorium de Trespoëy).
— *Amélie-les-Bains*, 276 mètres.
— *Argelès*, 450 mètres.

Touraine, climat constant et doux : (*La Motte-Beuvron*, *Meung-sur-Loire*).

Grande banlieue de Paris : forêts de *Fontainebleau*, *Compiègne*, *Rambouillet*, *Chantilly*.

Petite banlieue de Paris, la ceinture de collines de 100 à 200 mètres qui entoure Paris : *Meudon*, *Clamart*, *Saint-Cloud*, *Vaucresson*, *Garches*, *Louveciennes*, *Marly*, *Saint-Germain-eu-Laye*, *Montmorency*, *L'Isle-Adam*, *Sceaux* (les bois de *Verrières*), etc.

LECTURES RECOMMANDÉES

Enseignement ménager.

Les Ecoles ménagères à l'Étranger et en France, par Mme A. MOLL-WEISS, avec la collaboration pour la Suisse de Mme Jean BRUHNES et de GOTTRAU DE WATTEVILLE (*Couronné par l'Académie française*). Rousseau, édit.

Rapports du Congrès international d'Enseignement ménager de Fribourg (1908). Imprimerie Saint-Paul, Fribourg (Suisse).

L'Enseignement ménager, par Maurice BEAUFRETON. Lecoffre, édit.

L'Éducation domestique des jeunes Filles, par A. FRANK. Larousse, édit.

Économie domestique.

Travaux manuels et Economie domestique, par Mme SCHEFFER. Hachette, édit.

Enseignement des Travaux du Ménage, par Mme SCHEFFER. *id.*

Le Foyer domestique (4e édition) (*Couronné par l'Académie des Sciences morales et politiques*). par Mme A. MOLL-WEISS. *id.*

Hygiène individuelle et Économie domestique (Jeunes Filles), par le Dr WEILL-MANTOU. Librairie Armand Colin.

Une Maison bien tenue, par Marie DELORME. Librairie Armand Colin.

Alimentation.

La petite Cuisine, par Marie DELORME. Librairie Armand Colin.

La Cuisine et la Table modernes, par AMBLING. Larousse, édit.

Précis d'Alimentation rationnelle, par le Dr PASCAULT. Masson, édit.

La Cuisine chez soi, par le Dr Montenius. Maloine, édit.

L'Alimentation de l'Enfant de 2 à 6 Ans, par Mme A. MOLL-WEISS. Steinheil, édit.

La Cuisine rationnelle des Malades et des bien Portants, par Mme A. MOLL-WEISS (*Couronné par l'Académie de Médecine*). Doin, édit.

Le Vêtement.

Méthode de Coupe et d'Assemblage, par Mme Scheffer. Hachette, édit.

Coupe et Confection des Vêtements de Femmes et d'Enfants, par Mlle Grandhomme. Pigoreau, édit.

Cours de Coupe de la Mode pratique. Hachette, édit.

Le Corps.

Notions élémentaires d'Hygiène pratique, par le Dr Galtier-Boissière. Librairie Armand Colin.

Manuel de Gymnastique éducative et corrective, par le lieut-col Dérué et le Dr E. Laurent. Librairie Armand Colin.

Cours complet d'Éducation physique, par R. Fabens et L. G. Kumlien. Librairie Armand Colin.

Les Mères de Demain, par Mme A. Moll-Weiss. Vigot, édit.

La Maison.

L'Art dans la Maison, par Havard. Flammarion, édit.

Quelques-unes des *Œuvres* de Ruskin, traduites par P. Desjardins.

Les Soins aux Enfants.

La Puériculture du premier Age, par le Dr Pinard. Librairie Armand Colin.

La Femme, la Mère et l'Enfant, par Mme A. Moll-Weiss. Maloine, édit.

Nos tout Petits, par Mme A. Moll-Weiss (*Couronné par l'Académie de Médecine*). Vuibert, édit.

Le Corps et l'Ame de l'Enfant, par le Dr Maurice de Fleury. Librairie Armand Colin.

Nos Enfants au Collège, par le Dr Maurice de Fleury. Librairie Armand Colin.

Les Soins aux Malades.

Le Livre de l'Infirmière, par M. N. Oxford. Masson, édit.

La Lutte contre les Microbes, par le Dr Ét. Burnet. Librairie Armand Colin.

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE

De l'économie domestique.

CHAPITRE I

PRINCIPES FONDAMENTAUX

CHAPITRE II

LA MAITRESSE DE MAISON

DEUXIÈME PARTIE

Notre demeure.

CHAPITRE I

OU ET COMMENT ÉTABLIR NOTRE DEMEURE ?

CHAPITRE II

PAROIS VERTICALES ET PAROIS HORIZONTALES

CHAPITRE III

LA PAROI ÉCLAIRANTE

CHAPITRE IV

DE L'ÉCLAIRAGE ARTIFICIEL

CHAPITRE V

POURQUOI ET COMMENT NOUS CHAUFFER ?

CHAPITRE VI

POUR RESPIRER DE L'AIR PUR

CHAPITRE VII

DIVISION ET AMÉNAGEMENT DE LA MAISON

CHAPITRE VIII

DE L'ORNEMENTATION DE LA MAISON

TROISIÈME PARTIE

Nos vêtements.

CHAPITRE I

DES VÊTEMENTS ET DES TISSUS. — NOTIONS GÉNÉRALES

CHAPITRE II

LE LINGE

CHAPITRE III

DE L'HABILLEMENT

QUATRIÈME PARTIE

Notre personne.

CHAPITRE I

ENTRETIEN DU PREMIER DE NOS VÊTEMENTS : LA PEAU

CHAPITRE II

ENTRETIEN DES DIFFÉRENTES PARTIES DE NOTRE CORPS

CHAPITRE III

LA LUTTE CONTRE LES PARASITES

CINQUIÈME PARTIE

Notre alimentation.

CHAPITRE I

LA RATION ALIMENTAIRE

CHAPITRE II

CE QUI MODIFIE LA RATION ALIMENTAIRE

CHAPITRE III

TABLEAUX RÉCAPITULATIFS

CHAPITRE VIII

DE LA CONSERVATION DES ALIMENTS

CHAPITRE IX

LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

CHAPITRE X

L'ORGANISATION DE LA CUISINE

SIXIÈME PARTIE

Le gouvernement de la maison.

CHAPITRE I

NOS DOMESTIQUES

CHAPITRE II

LE BUDGET FAMILIAL

CHAPITRE III

BUDGET DE NOS FORCES PHYSIQUES, MORALES ET INTELLECTUELLES

CHAPITRE IV

LA MAITRESSE DE MAISON COMME HÔTESSE

SEPTIÈME PARTIE

Les soins aux enfants et aux vieillards.

CHAPITRE I

LEÇON PRÉLIMINAIRE

CHAPITRE II

L'ALIMENTATION DU NOURRISSON

CHAPITRE III

TOILETTE, SOMMEIL ET PROMENADE

CHAPITRE IV

NOS VIEUX

HUITIÈME PARTIE

Les soins aux malades.

CHAPITRE I

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

CHAPITRE II

SOINS PROPREMENT DITS

CHAPITRE III

EN ATTENDANT L'ARRIVÉE DU MÉDECIN

CHAPITRE IV

PROPHYLAXIE DES MALADIES CONTAGIEUSES

APPENDICE

CHARTRES. — IMPRIMERIE DURAND, RUE FULBERT.

HYGIÈNE – ÉCONOMIE DOMESTIQUE

Notions d'Hygiène pratique, par M. le Dr GALTIER-BOISSIÈRE, professeur au collège Sévigné, conservateur des collections scientifiques du Musée pédagogique. Un volume in-18 de 330 pages, avec *295 gravures et 8 planches en couleur*, relié toile, 4 fr.; — broché. . . . . 3 fr. 50

Signes caractéristiques des maladies épidémiques contagieuses, et moyens de s'en préserver. — Ce qu'il faut respirer. — Utilité de la lumière; le soleil et le sang. — Des aliments. — Le vin et l'alcool. — Le cerveau et les nerfs. — Hygiène de la peau. — La santé par l'exercice, etc.

Hygiène, par le Dr J. WEILL-MANTOU, secrétaire de la Commission permanente de Préservation contre la Tuberculose, au Ministère de l'Intérieur. Un volume in-18 de 380 pages, *50 gravures*, broché. . . . . 3 fr. 50

Maladies infectieuses : microbes; stérilisation et désinfection; tuberculose, etc. — Air. — Lumière. — Eau. — Boissons. — Aliments. — Hygiène de la personne: parasites de l'homme; nécessité de l'exercice; surmenage physique, psychique. — Hygiène des vêtements. — Hygiène de la maison.

La Puériculture du Premier Age : *Nourriture, Vêtement, Hygiène*, par M. le Dr A. PINARD, professeur à la Faculté, membre de l'Académie de Médecine. Un volume in-18, *60 gravures*, cartonné . . . . 1 fr. 50

La Lutte contre les Microbes, par M. le Dr ÉTIENNE BURNET, de l'Institut Pasteur, chef du Service de la Vaccination de la Ville de Paris. Un volume in-18, broché. . 3 fr. 50

Cancer. — Tuberculose. — Maladie du Sommeil. — Tétanos. — Entérite et Microbes intestinaux. — Variole et Vaccine. — L'œuvre de Jenner.

Une Maison bien tenue : *Conseils aux jeunes maîtresses de maison*, par Mme MARIE DELORME. Un volume in-18, relié toile, 4 fr. 50; — broché. . . . . 3 fr. 50

La maison. — La table. — Les domestiques. — Approvisionnements. — Réceptions. — Budget et comptabilité, etc.

La Petite Cuisine, par Mme MARIE DELORME. Un volume in-18, broché. . . . . 1 fr. »

Notions d'hygiène alimentaire. — Achat des denrées; choix; conservation. — Cuisine des ménages ouvriers. — Dictionnaire des termes de cuisine. — Recettes, etc.

GYMNASTIQUE — SPORTS

Manuel de Gymnastique éducative et corrective, par MM. le Lt-Colonel Dérué, inspecteur principal de l'éducation physique dans les Écoles de Paris, et le Dr Émile Laurent, médecin inspecteur des écoles de Paris. Un vol. in-18, 71 figures, relié toile . . . . 1 fr. 50

Les Sports pour Tous, par M. Raoul Fabens, ancien secrétaire général de l'Union des Sociétés françaises des Sports athlétiques. Un volume in-8°, *70 gravures*, br. . 1 fr. 50
Relié toile . . . . 2 fr. 10

Cours complet d'Éducation Physique (Hygiène et Physiologie — Gymnastique Suédoise — Jeux et Sports), à l'usage de la Jeunesse des écoles, par MM. Raoul Fabens et L. G. Kumlien, médecin gymnaste de Stockholm, professeur à Paris. Un volume in-8° écu, avec *213 gravures* et *3 tableaux* hors texte, broché . . . . 2 fr. 75

PETITE BIBLIOTHÈQUE ATHLÉTIQUE

Publiée sous la direction de M. G. de Saint-Clair

Les Sports athlétiques, par MM. « Eole », Frantz Reichel, L. Mazzuchelli. Un volume in-18, avec *figures*, relié toile souple . . . . 1 fr. 75

Football (Rugby), par MM. E. Saint-Chaffray, ancien capitaine du Stade français, et L. Dedet, président de la Commission des arbitres de Football Rugby de l'U. S. F. S. A. (Nouvelle Édition revue et augmentée). In-18, avec *figures*, relié toile souple . . . . 1 fr. 50

Football (Association), par MM. A. Tunmer (Racing-Club de France, et Eugène Fraysse (Club français). In-18, avec *figures*, relié toile souple . . . . 1 fr. 75

Lawn-Tennis, par « Let ». Un volume in-18, avec *figures*, relié toile souple. . . . . 1 fr. 50

Natation, par M. G. de Saint-Clair. Un volume in-18, avec *figures*, relié toile souple. . . . . 1 fr. 75

RÉCRÉATIONS FAMILIALES

La Récréation en famille, par Tom Tit. Un volume in-8°, *185 gravures*, *4 planches en couleur*, broché. . 3 fr. 50

Avec reliure souple . . . . 4 fr. »

Les Maîtres de la Musique (*Piano et Chant*) : Petite Anthologie des Maîtres de la Musique depuis 1633 jusqu'à nos jours, par Léopold Dauphin. Un volume in-4°, *50 portraits* et fleurons, cartonné. . . . . 5 fr. »

Relié toile, tranches dorées . . . . 7 fr. »

Anthologie d'Art (*Sculpture - Peinture*) : Orient, Grèce, Rome, Moyen Age, Renaissance, XVIIe et XVIIIe siècles, Époque contemporaine, par M. Alfred Lenoir, statuaire, inspecteur général de l'Enseignement du Dessin. Un volume in-8° grand jésus de 240 pages ($19^c \times 28^c$) renfermant *224 Planches*, broché . . . . 7 fr. 50

Théâtre de Famille (*Les petits Chefs-d'œuvre oubliés*). Adaptation par M. Guéchot. In-8°, *illustré*, br. 1 fr. 50

Relié, toile souple. . . . . 2 fr. 10

Comédies et Saynètes (*pour la Jeunesse*), par E. Vesco. In-18, relié toile, 4 fr. 50 ; — broché. . . . . . 3 fr. 50

Théâtre pour les jeunes filles, par M. Maurice Bouchor. In-18, relié toile, 4 fr. 50 ; — broché. . . . . . 3 fr. 50

Nausicaa — La Première Vision de Jeanne d'Arc
Le Mariage de Papillonne — La Belle au Bois dormant — Cendrillon.

ROMANS POUR LES JEUNES FILLES (39 volumes parus) : Chaque volume in-18, relié toile, 4 fr. 50 ; — br. 3 fr. 50

(*Demander le Catalogue* : Pour les Jeunes Filles.)

ROMANS POUR LA FAMILLE (16 volumes parus) : Chaque volume in-18, relié toile, 4 fr. 50 ; — broché . . 3 fr. 50

(*Demander le Catalogue* : Pour la Famille.)

